Dwutygodnik Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Pani domu



Photo-Plat.

Nie wolno pić wody po owocach! O wartości i przyrządzaniu grzybów. Jadłospisy, przepisy jarskie. Zależność gosp. dom. od czynników zewnętrznych. O żeńskie szkoły zawodowe. Jak pielęgnować włosy. Codzień gimnastyka to uroda. Panie domu w kraju i za granicą. Jak malować sprzęty domowe. Ilustracje.

15-16

Warszawa 1937 Cena 95 gr.

Numer podwójny.

Rok XI 1-go sierpnia 1937. Nr. 15—16.

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Zależność gospodarstwa domowego od czynników zewnętrznych

Marya Romanowa

Kobieta jest odpowiedzialnym kierownikiem gospodarstwa domowego, bez względu na to, czy gospodarstwem tylko zarządza, czy też osobiście wykonywa poszczególne lub nawet wszystkie prace domowe. Ważne jest zatem doskonalenie metod pracy w gospodarstwie.

Ale dom rodzinny jest jedynie cząstką wielkiej całości — społeczeństwa, którego trudności materialne, społeczne, kulturalne odbijają się silnie na stopie życia rodziny i na całym sposobie prowadzenia gospodarstwa. Spróbujmy zatem zdać sobie sprawę z zależności gospodarstwa domowego od różnych czynników zewnętrznych, jakimi są: typ, wyposażenie techniczne oraz gęstość zaludnienia mieszkań; zarobki; zarządzenia administracyjne w miastach; nieuregulowanie życia zbiorowego w miastach; brak wykształcenia w gospodarstwie domowym wśród większości kobiet; zakorzenione złe przyzwyczajenia.

Warunki mieszkaniowe

Według spisu ludności z 1921 r. (bo zrobiony spis ludności z 1931 r. nie jest jeszcze opracowany) znacznie więcej niż połowę wszystkich mieszkań w Polsce, bo aż 66,16% stanowią mieszkania 1 i 2 izbowe, z czego jednoizbowych jest 36,03%. W mieszkaniach tego typu kuchnia jest liczona jako izba.

W porównaniu z jakimś innym krajem, np. ze Szwecją, znajdujemy prawie ten sam stosunek mieszkań najmniejszych do reszty mieszkań. Różnica leży w tym, że kuchnia nie jest wliczona do statystyk jako izba; a więc nawet najmniejsze mieszkanie w Szwecji ma o jedną izbę więcej niż u nas.

Nie ma danych co do przeciętnej kubatury najmniejszych mieszkań w Polsce. W Szwecji owe 40% mieszkań jednoizbowych z kuchnią mają zwykle 65 — 80 m. kub.

Ile osób wypada na jedną izbę w mieszkaniach najmniejszych? Oto 62% ludności warszawskiej zajmuje mieszkania najmniejsze: ok. 37% — 1 izbowe, 25% — dwuizbowe. Wypada w nich 5, 6 i więcej osób na izbę. (W Szwecji uważa się jako przeludnione mieszkania, w których wypada przeciętnie po 2 osoby na izbę). Przy tym — co najgorsze — w jednej izbie mieści się nie jedno, ale po dwa, trzy i więcej gospodarstw. Tak mieszka w Warszawie co 10-y człowiek.

Warszawskie normy można uznać za przeciętne: jeszcze gorsze warunki na wschodnich rubieżach równoważą lepsze w województwach zachodnich. Ale obraz nie ulegnie zasadniczemu rozjaśnieniu. Możemy zatem przyjąć, że co 10-y obywatel kraju żyje w warunkach fatalnych.

Jak dalece budynki mieszkalne w Polsce są zaopatrzone w kanalizację, wodociągi itd.? Oto w r. 1931 miała wodociągi, kanalizację i albo gaz albo elektryczność tylko 1/10 budynków mieszkalnych w miastach. W tymże r. 1931 na około 618 tysięcy budynków mieszkalnych w miastach Polski przeszło 538 000 budynków nie ma kanalizacji, a przeszło 510.000 budynków nie ma wodociągów. Jeśli z tak smutnych danych, dotyczących miast na terenie całego kraju, przeniesiemy się np. do Warszawy, okazuje się, że

na ludność stolicy w ilości prawie 1.200.000 — mieszkań jest około 249.000, czyli około ćwierć miliona. Dwie trzecie tych mieszkań to jedno- i dwuizbowe. Kanalizację posiada jedna trzecia mieszkań.

Powszechny brak wodociągów, to konieczność przynoszenia wody ze studni lub z pompy, często noszenia jej na piętro dzień w dzień, rok po roku. Co dziwnego, że wody się oszczędza, skoro z trudem jest zdobywana; że nie idzie jej dość ani na mycie garnków, ani szyb w oknach,ani podłogi, ani nawet ludzi. Co dziwnego, że wobec braku kanalizacji każda epidemia rozszerza się szybko. Co dziwnego, że żyjąc w jednej izbie po 4, 6 i więcej osób — często nie z jednej rodziny lecz z paru lokatorskich gospodarstw — ani tu się myć, ani uczyć, ani współżyć, ani przykładem świecić.

W takich to warunkach muszą się odbywać prace gospodarskie, mające na celu krzepienie fizyczne i moralne domowników.

A skutek? Rekrut marny, niekulturalny. Młodzież szkolna i akademicka dziesiątkowana gruźlicą. Z pośród większych państw Europy przeciętna długowieczność tylko w Sowietach jest krótsza niż w Polsce.

Statystyka wykazuje, że po wojnie światowej przeciętny wiek człowieka wynosi:

Z. S. R. R. (część europejska)	1926/27	44,4
Polska	1927	45,9
w tym woj. zachodnie	1927	51,8
Francja	1920/23	54,1
Anglia	1920/22	57,0
,,	1930/32	60,8
Niemcy	1924/26	57,4
,,	1933	61,2
Szwecja	1921/25	61,8
,,	1926/30	62,3

Cóż nam przyjdzie z bogactwa, jakim jest dla każdego narodu wielki przyrost naturalny, jeśli przez złe warunki życia marnujemy ten dorobek i wysiłki włożone w wychowanie i wykształcenie?

Te cyfry, dotyczące większej części naszej ludności, są nie mniej groźne niż 7 milionów analfabetów. O naprawę tego stanu trzeba wołać, trzeba zabiegać, bo *jakże słaba jest moc elementarza w dusznej izbie*, w której „gnieździ się" sześcioro ludzi różnego wieku, płci i pokrewieństwa!

Zarobki

Nie ma danych urzędowych o mieszkaniach i warunkach gospodarowania w domach inteligencji pracującej w miastach większych i mniejszych, ale są jakże wymowne cyfry uposażeń. Na 137.251 etatów przewidzianych w preliminarzu budżetowym na r. 1936/37 na wojskowych zawodowych, funkcjonariuszy państwowych oraz pracowników przedsiębiorstw państwowych — 83.076, a więc dużo więcej niż połowa, pobiera miesięcznie brutto (bez podatków, ofiar dobrowolnych, składek itp.) 160—210 zł.

Niewiele lepiej dzieje się urzędnikom prywatnym. Na zasadzie danych Z.U.P.u w 1933 r. z około 232.300 osób prawie połowa (42,8%) zarabia miesięcznie zł. 120—260, przy czym z pośród około 68.700 kobiet — 27,4% kobiet zarabia niżej 120 zł.

Zarobki robotników, niższe niż w innych krajach Europy, wynoszą w r. 1933 przeciętnie 24 zł. tygodniowo, a więc zaledwie nieco więcej niż 100 zł. miesięcznie.

Nic więc dziwnego, że mimo najniższych niemal w Europie kosztów utrzymania, *żywienie mas* opiera się głównie na ziemniakach (przeciętnie 932 kg na głowę rocznie) i chlebie żytnim. O nabiale, mięsie, warzywach, owocach — jako pożywieniu mas — nawet i mówić nie można. Prędzej o wódce lub cukierkach, na które jakoś pieniądze znajdują się czasami.

Spożycie opału jest znikome. Wprawdzie spore połacie kraju używają na opał drzewa lub torfu, ale — w kraju gdzie węgiel wydobywamy — spożycie jego na głowę wynosi zaledwie 657 kg, gdy np. w cieplejszej Anglii — 3,861 kg, a nawet w cieplejszych od nas Niemczech — 1.923 kg. Nie ma czym palić, więc całymi miesiącami nie wietrzy się mieszkań jak należy i domownicy muszą przebywać w zaduchu. A dzieje się to nie tylko w warstwach najuboższych, ale nawet i w średnio wyposażonych.



Photo-Plat.

Brak wykształcenia gospodarskiego

Dane o konsumcji różnych artykułów świadczą nie tylko o niskim stanie materialnym mas, ale także o zupełnym braku wykształcenia gospodarskiego kobiet. Każdy fachowiec otrzymuje przygotowanie do swej pracy w specjalnej szkole: teoretycznie i praktycznie ma się zaznajamiać z pracą, którą ma wykonywać przez całe życie. Nieobliczalne szkody społeczne powoduje brak elementarnych wiadomości wśród ogółu kobiet co do podstaw nowoczesnego roztropnego gospodarowania. Żywienie trzody ma swoje katedry w Polsce, ale żywienie ludzi nie może się tego doczekać. Każda zdobyta dla gospodarstwa domowego placówka nauczania jest raz wraz zagrożona zamknięciem, to też w szerokich warstwach trwają nadal zabobonne wprost pojęcia o odżywianiu.

Mówiąc o zależności gospodarstwa domowego od czynników zewnętrznych, musimy stwierdzić, że nie przygotowana do swojego zawodu przez szkołę gospodyni jest źródłem ciągłego marnotrawstwa, zacofania i ciemnoty w społeczeństwie. Używając tych słów, mam na myśli również kobiety z inteligencji.

Brak pomocy i ułatwień w domu

Czynnikiem leżącym poza wolą kobiety jest zmiana roli dzieci w rodzinie. Dawniej dzieci, zwłaszcza dziewczynki, mogły wyręczać matkę w niektórych zajęciach, zająć się młodszym rodzeństwem itd. Obecnie, wraz z wprowadzeniem obowiązku szkolnego od 7-go roku życia, dziecko nie tylko przestaje być pomocą, ale staje się źródłem nowych wydatków, nowy kłopotów.

Wiele gospodarstw, nawet wśród warstwy robotniczej, odczuwa brak lub drożyznę służby domowej. Ubezpieczenia społeczne zwiększają wydatek na pomoc najemną. Wymagania służby domowej nie zawsze rosną w parze z jej zaletami.

Mówiąc o czynnikach zewnętrznych, od których zależy gospodarstwo domowe, nie sposób pominąć mniejszego niż za granicą rozpowszechnienia instalacyj i przyrządów, mających uprościć czynności gospodarskie.

Podobnie jak większość domów mieszkalnych u nas jest nieskanalizowana, bez wodociągów, przeludniona, to w tymże stosunku brak w mieszkaniach wyposażeń w zasadnicze sprzęty ułatwiające pracę. Nawet w zamożnych domach kuchnie są źle oświetlone, źle wietrzone. W Warszawie, wg. statystyki z r. 1931, tylko 7,863 na 24.832 budynków mieszkalnych posiada gaz, upraszczający gotowanie i dostarczanie ciepłej wody do gospodarstwa. Cena gazu i prądu elektrycznego w stosunku do przeciętnych zarobków jest wciąż zbyt wysoka.

Zarządzenia administracyjne

Z pośród czynników, od których również jest zależne gospodarstwo domowe, wysuwa się mia to i jego zarządzenia. Oto w Warszawie i w innych polskich miastach dbałość o wygląd miasta *zabrania wietrzenia pościeli czy odzieży w oknach i na balkonach.* Nie wolno. A tymczasem, gdy wjeżdża się słonecznym rankiem, koło godz. 8 rano do Berlina, Pragi lub Paryża — ze wszystkich okien wyzierają poduszki, kołdry, prześcieradła. Wszystko to się wietrzy, asenizuje w słońcu. Bo każdy popularny podręcznik higieny w dowolnym języku żąda wietrzenia pościeli na przewiewie i w słońcu, jako koniecznego warunku zdrowia mieszkańców (zwłaszcza wśród gruźlików). Ale u nas uwagę skierowano na ukwiecanie balkonów zamiast na pościel mieszkańców. A tymczasem wietrzenie pościeli czy bielizny, odzieży itp. na balkonie lub w oknie nie zastąpi umieszczanie ich na krzesłach czy stołach *w pobliżu* okien czy balkonów.

Za granicą w uboższych dzielnicach miast również na balkonach suszy się po praniu bielizna i ścierki. Nie przeczę, że wygląda to niezbyt dekoracyjnie, ale — nie dając żadnej dekoracji tym biednym dzielnicom — miasto przynajmniej nie stawia im utrudnień przez nieżyciowe rozporządzenie suszenia drobiazgów na niesłonecznej górze, gdyż to samo wykona słońce zdrowiej, prędzej i bez sprzeczek o klucz od góry i bez noszenia bielizny w koszach o parę pięter.

Rozporządzenia nie pozwalają wytrzepywać ścierek przez okna na ulicę. Szanujemy to rozporządzenie. Ale jak się ustosunkować do dozwolonego *trzepania dywanów mebli itp.* na podwórzach lub na balkonach podwórzowych? Nie mówiąc o hałasie, czy zdrowe jest podnoszenie tumanów kurzu, który poprzez otwarte okna przedostaje się do reszty mieszkań. Przy każdym trzepaniu odbywa się jakby sąsiedzka wymiana kurzu i bakteryj między mieszkańcami domu: „dziś ty mnie. jutro ja tobie!"

Oczywiście, nie każdego stać na zakup odkurzacza, ale czy zupełnie nie do pomyślenia byłoby spółdzielcze eksploatowanie jednego odkurzacza, albo powierzenie go opiece jednej osoby, która za niewielką ale racjonalną opłatą mogłaby przeprowadzić umiejętne odkurzanie materacy, mebli wyściełanych, zasłon, dywanów, sukien przybitych do podłogi itp.? Wszak dozorcy trzeba też zapłacić za trzepanie. A wiadomo, że utrzymanie porządku w domu wymaga nakładu pieniędzy, czasu i sił.

Ale wszak dom ma być terenem nie tylko pracy, lecz i snu, odpoczynku, rozrywek. Jak ta sprawa wygląda.

Sen zwykle bez dopływu świeżego powietrza, bo strach przed otwieraniem okien ze względu czy to na oszczędność paliwa czy z obawy nieproszonych gości. Sen przerywany hałasami sąsiadów, którzy w zabawie czy w kłótni zawsze zapominają o reszcie świata. Jakoś najprzyjemniej widać mówić, śpiewać lub gwizdać na schodach lub przechodząc przez podwórze domu, w którym wszyscy śpią!

Widać nie lubimy *ciszy,* bo to za mało indywidualne. Stąd zapewne konieczność, by samochód trąbił przed każdym skrzyżowaniem ulicy, bo nużby przechodnie zaczęli sami uważać na ulicy?

Czy nie śmieszne, że 8-milionowy Londyn, a także Berlin, Sztokholm, Helsingfors, Kopenhaga i szereg innych miast w ostatnich latach skasowały zupełnie sygnały samochodowe i że trąbienie grozi grzywną? Wręcz przeciwnie niż u nas. Bo w Warszawie karze się za nietrąbienie. Podobno za granicą uznano, że hałasy ujemnie wpływają na stan nerwów ludzkich. Ale my widać mamy mocniejsze nerwy niż za granicą i tylko o 17 lat żyjemy krócej niż inne społeczeństwa!

Nieuregulowanie godzin posiłków i odpoczynku w miastach

Na koniec zachowałam ogromną trudność, nie do zwalczenia przez nawet najbardziej energiczną poszczególną panią domu, jaką jest zupełna indywidualizacja życia zbiorowego, indywidualizacja robiąca np. na cudzoziemcu (i niestety — widać na zgorzkniałych — paniach domu) wrażenie kompletnego chaosu.

Przejdźmy myślą powszedni dzień w mieście. A więc rano matka czy pomocnica domowa przygotowuje śniadanie, każdemu z domowników oddzielnie: jednemu, który się śpieszy na 8, drugiemu, który idzie do szkoły na 8½, następnemu, który idzie do biura prywatnego na 9, po czym — po wyprawieniu trzech osób na miasto, każdej o innej porze — pani domu może zająć się własnym śniadaniem i tak koło godz. 9 zakończyć serię pierwszego posiłku, który się zaczął o godz. 7,15.

Wiemy, że z obiadem sprawa ma się o tyle gorzej, że— poczynając od czworga osób w rodzinie — cały obiad musi być podawany przynajmniej dwa razy, a nie rzadko i cztery. A wiadomo, że gdy się przychodzi zgłodniałym do domu na obiad, to każda minuta dłuży się nieskończenie, wobec czego pani domu próbuje, by zupa czy inna pierwsza potrawa nie schodziła niemal z ognia i była gotowa do podania każdej chwili.

Jeśli jedzenie ma być tylko radosną chwilą zaspokojenia głodu, to wszystko w porządku. Ale produkty spożywcze mają nam przecież służyć jako budulec, jako energia. Dziś wiemy, że pożywienie bez końca odgrzewane traci na wartości. Posiłek spożyty w pośpiechu (głód, spóźnienie), nie zawsze w dobrym nastroju (bo ta „restauracja" mniej lub więcej wyprowadza z równowagi i panie domu i pracownice domowe) i z produktów o znacznie zmniejszonej wartości — stanowi doskonały przykład marnotrawstwa. Jak gdyby społeczeństwo nasze mogło pozwolić sobie na jakiekolwiek marnotrawstwo!

A jak wygląda współżycie rodzinne tam, gdzie z powodu rozkładu dnia ojciec nie widuje dzieci. Prawie się nie znają!

Z kolacją, z drugim śniadaniem dla młodszych dzieci i pani domu — sprawa podobna.

A jednak są kraje, które potrafiły dać sobie z tym radę i ujednostajnić pory posiłków; wtedy nikt nie próbuje drugiemu zajmować czasu swymi interesami. Godziny 11—13 lub 12—14 są nietykalne w Anglii, Stanach Zjednoczonych, Holandii, Danii, Francji, Skandynawii — można najwyżej wspólnie przy lunch'u omawiać jakieś sprawy, ale nawet taksiarz nie da wsiąść do taksówki, jeśli jedzie do domu na dejeuner w kierunku przeciwnym do twego.

W Genewie, Kopenhadze itp. o 12-ej na miasto wyruszają sznury rowerów: to robotnicy, urzędnicy obojej płci śpieszą do swych domów na skromny posiłek. Mieszkający dalej idą do jadłodajni czy restauracji dostosowanych do każdej kieszeni. Nie rzadko w miejscach pracy urządzane są stołownie. (Ale gdy u nas wprowadza się stołownie, to każdy okazuje grymasy i niezadowolenie, nawet tam, gdzie jadłodajnia pracuje bez zarobku, czasem niżej ceny kosztu). W godzinę potem — powrót do zajęć, które kończą się o 16-ej lub 17-ej, po czym w domu obiad bardziej suty. Powrót do domu o tej porze umożliwia współżycie rodziny.

W większości krajów za granicą godziny wspólnego dla rodziny posiłku są ściśle przestrzegane. Godziny kończenia pracy i odpoczynek po zajęciach są również przestrzegane; żaden szef nie okaże się tak niedelikatny, by zatrzymać podwładnych ponad godziny przewidziane, albo naznaczyć konferencję wieczorem, gdy każdemu należy się odpoczynek. Uważa się tam, że dobrze pracować może tylko człowiek wypoczęty i że własny interes każdego zwierzchnika każe mu przestrzegać nieprzeciążania podwładnych pracą. U nas? — najmniej kosztowną maszyną jest człowiek. Często pracujący ponad miarę, żyjący w warunkach prymitywnych, źle opłacany, niepewny jutra.

Za granicą z dobrze rozumianej oszczędności materiału ludzkiego płynie dalsze ustosunkowanie się do pracujących: wszystkie wieczory, sobotnie popołudnia i cała niedziela — są własnością prywatną, nie urządza się wtedy żadnych posiedzeń i byłoby wysoką niedelikatnością naznaczać jakiekolwiek konferencje w święta lub dni przedświąteczne. Przestrzegają tego również instytucje naukowe, zawodowe, społeczne i nigdy nie zajmują pracami week-endu.

Dobre przyzwyczajenia... ale nie u nas

Ze względu na ochronę życia prywatnego przyjęły się za granicą pewne formy. A więc nie wpada się do cudzych domów bez zapowiedzi i sprawdzenia, czy nas wtedy właśnie chcą i mogą widzieć. Gdy się wchodzi do cudzego mieszkania, pyta się (dawnym polskim zwyczajem), czy państwo *przyjmują*, — nie — czy są. Bo mogą być, a nie móc przyjąć. Nie telefonuje się w porze obiadowej, ani w nocy, kiedy „przyszła ochota" pomówić z przyjaciółką. Nie obraża się, jeśli ktoś z domowników zawiadamia, że pan czy pani nie może podejść do telefonu, bo jest zajęta. U nas trzeba skłamać, że nie ma, bo prawda — że zajęta — powoduje obrazę.

Dowodem braku prymitywnej kultury jest spóźnianie się do biura, na posiłek, do teatru czy do domu na obiad. Bo jeśli chcemy, żeby liczono się z naszym czasem, musimy liczyć się z czasem innych.

Oszczędność sił człowieka idzie dalej: przez dobrą organizację oraz umiejętny podział pracy szereg przedsiębiorstw umożliwia odpoczynek swym pracownikom. To tzw. angielskie soboty, stosowane w większych miastach nie tylko do biur i urzędów, ale latem także do większych sklepów towarowych, zatrudniających setki osób przy sprzedaży, buchalterii, korespondencji itd. Np. w Szwecji przez letnie 3 miesiące wszystkie wielkie i bardziej eleganckie magazyny są zamykane w sobotę o godz. 2-ej pp.; przez cały rok wszystkie sklepy są zamykane na całą niedzielę, a w dni powszednie o 6-ej pp. i co najwyżej z automatów wystawionych przez noc i na dni świąteczne przed sklepami spożywczymi można kupić owoce, pieczywo, ciastka czy papierosy.

U nas natomiast, byle tylko mieć nadzieję, że klient przyjdzie (albo i nie przyjdzie), rozwleka się godziny otwierania sklepów, w długie godziny wieczorne lub zostawia się je otwarte przez całe niedziele. Więc klient się nie śpieszy, bo nie teraz, to za godzinę, nie w sobotę — to w niedzielę, nie u jednego to u drugiego kupca dostanie czego zapomniał. Zamykanie wcześniejsze sklepów zmusiłoby ludzi do myślenia w porę, bez nadziei, że jak zapomną to i tak dostaną. Jeśli korzyść warstwy kupieckiej oraz klientek zapominalskich jest zrozumiała, to nie mniej jest to nierozsądne z punktu widzenia społecznej oszczędności czynnika ludzkiego, z punktu widzenia organizacji życia społecznego.

Nasz indywidualizm nie ma granic także wtedy, gdy chodzi o nasze przyjemności, zwłaszcza miejskie, powyżej godz. 9 wieczór.

Czy nie zdarza się nam niespodziewanie przyprowadzić przyjaciół do domu późnym wieczorem, a nawet nocą? Czy można się wtedy dziwić złym humorom służby, której w ten sposób zarywamy nocy, bo wszakże nie pozwolimy służbie dłużej spać nazajutrz.

A my sami? Jak pracujemy nazajutrz po nocnym brydżu czy po nocnych pogawędkach, które tak lubimy? Albo później wstajemy, albo w ogóle marnujemy dzień pracy, bo niewyspanie, przedymienie muszą ujemnie odbić się na pracy.

Więc cóż? Nie wolno nocnych zabaw? Sami i nasze otoczenie powinniśmy od zabaw nocnych odzwyczajać. Czy naprawdę nie można zacząć tańca, brydża, kolacji czy rozmowy o 8-ej lub 9-ej wieczorem, a skończyć je o 11-ej lub 12-ej ku zadowoleniu gospodarzy? Czy mogą to świetnie robić na całym świecie, a tylko dla nas potrzeba „nocnego" nastroju?

To też u nas przeciętna życia — 45 lat, a gdzieindziej przeszło 60.

A jeśli mówię o długowieczności, to nie myślę o przedłużaniu lat zabawy, ale o przydatności obywatelskiej, o odpłacaniu się życiem czynnym i rozumnym za trudy i wkłady ponoszone przez rodzinę i państwo za pośrednictwem szkoły do 17-go lub 25-go roku życia.

Jeszcze jedna uwaga z zakresu jedzenia. Oto my zawsze o każdej porze możemy coś zjeść i to coś zwykle wygląda jak „wszystko". A już najchętniej to na noc, przed samym snem, akurat wtedy, kiedy powinno się mieć najlżejszy brzuszek. Stąd choroby systemu trawienia, otyłość itd. Jest to zwyczaj zły, na którego zmianę powinny i mogą wpływać kobiety. Z resztą taka możność zjedzenia każdej rzeczy o każdej porze, a zwłaszcza ciężkiej przed samym snem, źle świadczy o kulturze smakowej. Prawdziwy smakosz nie będzie nigdy obżartuchem.

By skończyć z jedzeniem, musimy wspomnieć o kłopotach pani domu w związku z żywieniem rodziny. Produkty spożywcze, mimo wielu wysiłków władz administracyjnych i zawodowych, wciąż jeszcze stoją u nas na bardzo niskim poziomie. Mleko, produkt jeden z najważniejszych dla organizmu, a z najtańszych dla kieszeni, jest na ogół ciągle niesmaczne, nieapetyczne. Szklanka mleka za granicą jest przysmakiem. A u nas? Raczej z niesmakiem o niej myślimy.

Czynnikiem utrudniającym zakupy produktów spożywczych, bo wymagającym dużo czasu, jest stosunkowo niewielka w naszych miastach ilość hal targowych. Ponieważ hale są tańsze od sklepów, są one niezastąpionym terenem zakupu dla gospodyń o mniejszych zasobach finansowych. Wielki tłok w halach powoduje duże marnotrawstwo czasu przy zaopatrywaniu się w produkty spożywcze. Zwłaszcza daje się to we znaki wobec dość rozpowszechnionego u nas zwyczaju robienia zakupów codzień, zamiast 2—3 razy na tydzień.

Niewykorzystany czas na odpoczynek

W ostatnich latach za granicą odżywa życie koczownicze. Drogi wiodące z większych miast zachodnich są wypełnione sznurami samochodów, autobusów, motocykli, rowerów i pieszych; od soboty w południe kto żyw, młody usposobieniem i w miarę rozumny, wyrusza za miasto, w przestrzeń. Większe miasta latem wymierają w dni



świąteczne. Na ulicach pustki. W domu — chorzy i ich opieka lub niedołęgi. Dopiero w niedzielę wieczór naród koczujący zapełnia miasta, ulice, lokale publiczne. U nas natomiast puste są nieliczne szosy podwarszawskie, a pełne ulice. W kinach ogonki zaraz po nabożeństwie.

Odpoczynek niedzielny też musi być troską pani domu. Źle, niehigienicznie, poprostu głupio spędzona niedziela zostawia niesmak i na tydzień pracy zamiast wypoczętego daje już znużonego człowieka. A wiadomo, co znaczą w domu ludzie zmęczeni, zdenerwowani!

A więc...

Reasumując: gospodarstwo domowe zależy od szeregu czynników zewnętrznych, które utrudniają celową pracę kobiety-gospodyni dla domu i rodziny.

W pierwszym rzędzie to: przeludnienie izb mieszkalnych, złe ich wyposażenie, niskie dochody rodzin.

Pomoc szerokim warstwom w formie mieszkań, podstawowego warunku kultury i zdrowia rodziny, musi przyjść od państwa, organizacyj społecznych i lepiej sytuowanych jednostek, które rozumieją ciążącą na nich odpowiedzialność, bo „komu więcej dano, więcej żądać będą". Kto nie ma pieniędzy, niech się dzieli czasem, umiejętnościami.

Z pośród dalszych czynników zewnętrznych, wpływających również bardzo silnie na sprawność gospodarstwa domowego, są:

nieznajomość fachu przez większość kobiet, zajmujących się gospodarstwem domowym, czy to własnym czy powierzonym,

pewne urządzenia administracyjne w miastach (dotyczące wietrzenia, trzepania, godzin handlu, ilości hal targowych itd.), które należałoby poddać rewizji,

zupełnie chaotyczne godziny życia zbiorowego,

brak dostatecznego zrozumienia w społeczeństwie, czym powinien być odpoczynek i rozrywka.

Żadna poszczególna pani domu nie zmieni ujemnego wpływu tych czynników zewnętrznych na gospodarstwa w Polsce, ale zrzeszone panie domu, świadome obecnych trudności oraz potrzeby ich zwalczania, mogą w tej walce odegrać pożyteczną rolę.

Marya Romanowa.

(skrót odczytu wygłoszonego na Zebraniu Członków Instytutu Gospodarstwa Domowego w maju 1937 r.).

Sygnały alarmowe

w sprawie żeńskiego szkolnictwa zawodowego

W programie każdego ruchu kobiecego — narodowego, czy też międzynarodowego — znajdujemy niezmiennie trzy zasadnicze postulaty: jednakowego prawa kobiet do nauki, do pracy zarobkowej oraz równouprawnienia kobiet w prawie cywilnym i politycznym.

Zgodnie więc z tymi dążeniami i przewódczynie polskiego ruchu kobiecego stale domagały się sprawiedliwego uwzględnienia potrzeb młodzieży żeńskiej w zakresie szkolnictwa ogólnokształcącego i zawodowego. Niestety dotychczas żądania ich nie były należycie uwzględnione. W pierwszym rzędzie liczba żeńskich szkół państwowych była o wiele za mała w stosunku do liczby dziewcząt w wieku szkolnym, stąd skazane były one na naukę w szkołach prywatnych, a więc znacznie droższych.

Następnie dotąd wiele zawodów pozostało jeszcze zamkniętych dla młodzieży żeńskiej, co dotkliwie ogranicza możliwości dziewcząt w zakresie swobodnego wyboru zawodu i zmusza je do pewnego schematu życia oraz do pracy zarobkowej, nieraz niezgodnej z ich zamiłowaniami i istotnym powołaniem.

Sprawiedliwość jednak każe zaznaczyć, że w dziale żeńskiego szkolnictwa zawodowego osiągnięto pewną poprawę. Przez szereg lat Ministerstwo W. R. i O. P. dbało o rozbudowę życia zawodowego kobiet i o stworzenie dla nich jak największych możliwości zarobkowych.

Zdawało się więc, że przy realizacji ustawy o ustroju szkolnictwa z r. 1932 będą działały te same uczucia i czynniki. Wszakże ustawa ta w pierwszym rzędzie miała na celu podniesienie poziomu przygotowania zawodowego naszego społeczeństwa. Wielkie udogodnienia, przewidywane w ustawie dla młodzieży w kierunku przechodzenia ze szkolnictwa zawodowego do ogólnokształcącego, zmierzały przede wszystkim do przyciągnięcia i spopularyzowania wśród niej szkolnictwa zawodowego. Całe więc nastawienie ustawy pozwalało rościć nadzieje, że w Polsce nastanie okres rozkwitu szkolnictwa zawodowego, oczywiście z zachowaniem dawnych placówek, mających swój dorobek i tradycje.

Nadzieje te potwierdza życie, przynosząc jednocześnie kobietom głębokie rozczarowanie.

Wbrew wszelkiej logice i nadziejom, jesteśmy dzisiaj świadkami całkowitego rozbicia żeńskiego szkolnictwa zawodowego. Z informacyj, podawanych prasie, dowiadujemy się, że w roku szkolnym 1937 38 jest przewidziane uruchomienie 43 liceów pedagogicznych, w tym 28 męskich, 10 żeńskich i 5 koedukacyjnych.

Przewaga liczby męskich liceów pedagogicznych jest motywowana chęcią ze strony ministerstwa przeciwdziałania zbytniemu przypływowi elementu kobiecego do szkolnictwa powszechnego. Z tych samych względów pozbawiono Lwów, stolicę naszych Kresów południowo-wschodnich, posiadania żeńskiego liceum. Będzie ono zorganizowane w Stryju, a we Lwowie postanowiono skasować żeńskie seminarium nauczycielskie im. Adama Asnyka. Szkoła ta istnieje już od 65 lat. Wychowała całe zastępy świetnych nauczycielek i wybitnych działaczek niepodległościowych. Dziś gmach seminarium ma być oddany na gimnazjum męskie i to w chwili, gdy we Lwowie jest już czynnych 12 męskich gimnazjów państwowych (plus dwa z językiem wykładowym ruskim) na jedno tylko żeńskie gimnazjum państwowe. Cyfry te i fakty nie potrzebują chyba komentarzy!

Następnie — w tymże roku szkolnym ma być uruchomionych 36 liceów przemysłowych — w tym 35 męskich i tylko jedno żeńskie — i to krawieckie.

Na terenie m. st. Warszawy planuje się również podobny pogrom żeńskiego szkolnictwa zawodowego. Szkolnictwo to powstało w najcięszych latach niewoli, przetrwało wojnę, w Polsce Niepodległej doszło do rozkwitu. Dziś zostało zdezorganizowane wbrew duchowi ustaw, wbrew potrzebom życia i podstawowym zasadom sprawiedliwości.

Według oświadczeń, podanych na konferencji prasowej na Ratuszu, Wydział Oświaty i Kultury postanowił w roku szkolnym 1937/38:

1) W I Miejskiej Szkole Rękodzielniczej — utworzyć gimnazjum krawieckie, oraz zlikwidować działy — bieliźniarski, hafciarsko-koronkarski, krawiecko-bieliźniarski, tkacko-kilimkarski, introligatorski.

2) W II Miejskiej Szkole Rękodzielniczej — utworzyć gimnazjum bieliźniarskie i gimnazjum hafciarsko-koronkarskie, oraz zlikwidować działy — krawiecki, modniarski, fryzjerski.

3) Wreszcie III Miejską Szkołę Rękodzielniczą przekształcić na niższą szkołę krawiecką i na niższą szkołę bieliźniarską, na rok bieżący pozostawiając ją bez zmian, Na miejsce zlikwidowanych działów w miarę potrzeby mają być uruchomione kursy, w pierwszym rzędzie galanterii skórzanej i szmuklerskie.

Zmiany te są uzasadniane koniecznością zgrupowania w jednej szkole jednakowych działów, dotychczas rozrzuconych po różnych szkołach, oraz możnością przeszkalania na kursach większej liczby dziewcząt, aniżeli w obecnych warunkach. Argumenty te są nieistotne i łatwe do obalenia.

Decentralizacja nauczania w wielkim mieście jest koniecznością, nie podlegającą dyskusji. Koszta przejazdów i bezużyteczna strata czasu młodzieży — a więc interes rodziców i młodzieży — przemawia za utrzymaniem dawnego systemu. Drugi argument jest błędny z punktu widzenia wychowawczego — boć w szkoleniu nie tylko idzie o ilość, ale głównie o jakość, o poziom rezultatów szkolenia. Ponadto jest on wyraźnie sprzeczny z ustawą z r. 1932, która przewiduje tylko dwa typy kursów, a mianowicie —

w art. 30 — „kursy dla odpowiednio uzdolnionych absolwentów różnych stopni szkół zawodowych, pragnących przejść do szkół wyższych stopni, a więc uzupełniających ich wykształcenie" i

w art. 35 — „kursy zawodowe, przeznaczone dla osób specjalizujących się w pewnych działach danego zawodu. Czas trwania kursów jest zależny od potrzeb danej specjalności".

Jak widzimy, żadne z obu wymienionych pojęć nie przewiduje form, proponowanych przez Wydział O. i K., jakichś kursów o nieokreślonym programie i nieokreślonych uprawnieniach zawodowych.

Bo też wszystkie argumenty służą za pozór temu jednemu, że prymat do pracy należy się mężczyznom — a więc usuńmy młodzież żeńską poza nawias życia zawodwego.

Zapatrzeni w ten dogmat, realizatorzy ustawy o ustroju szkolnym z całym spokojem pozostawiają dziewczętom igłę i nożyce, jako jedyne narzędzia w ciężkiej walce o byt, a twórcze ich wypowiadanie się w życiu zawodowym ograniczają do — krawiectwa i bieliźniarstwa.

Nic to, że w ten sposób postępuje się wbrew wymogom życia, bo np. na terenie okręgu szkolnego Warszawskiego z ogółu uczenic przypada tylko 18% na bieliźniarstwo, a 30% na krawieczyznę. Nic to, że tą drogą powraca się do nadprodukcji anemicznych szwaczek, że przez obniżenie poziomu kwalifikacyj zawodowych spycha się dziewczęta do roli chałupniczek i skazuje się je na wieczną nędzę, a nieraz i na dorabianie nierządem. Nic to nie znaczy dla jednych — ale dla nas?

Czy pozostaniemy głuche na te sygnały alarmowe?

Czy pozostaniemy bierne, bo sprawy te nas, pań domu, nie obchodzą? Mam tylko jedną odpowiedź — sprawy te nas dotyczą bezpośrednio i to z wielu względów.

Przede wszystkim — jako obywatelki — zdajemy sobie dokładnie sprawę, jak dalece polska racja stanu wymaga sprawności wszystkich obywateli bez różnicy płci. Nie tylko mamy do odrobienia zaległości z okresu niewoli, ale musimy być ciągle w pogotowiu dla obrony naszej niepodległości. A więc wszechstronnie rozbudowana praca kobiet zarówno w czasie pokoju, jak i w czasie wojny, jest dziejową koniecznością Polski.

Dalej — jako kobiety — czyż możemy patrzeć spokojnie, jak te nowe posunięcia naruszają nasze z trudem zdobyte prawa? Godzą one w nasze prawo wolnego człowieka, bo prawo do nauki i prawo do pracy zarobkowej; jest to nie tylko zagadnienie ekonomiczne, ale są to ramy, które umożliwiają człowiekowi jego najpełniejsze, twórcze wypowiedzenie się w życiu.

A jako matki — czyż możemy spokojnie patrzeć na zniekształcanie linii życia naszych córek? Czemu one mają być skazane na tłumienie swych uzdolnień i zamiłowań? Jak też zabezpieczymy ich przyszłość, gdy coraz bardziej o niezależności ekonomicznej człowieka decydują jego osobiste wartości, a więc przygotowanie i sprawność zawodowa?

I wreszcie — jako panie domu — czyż nie dokuczył nam brak fachowczyń we wszystkich działach naszej pracy domowej i różnych naszych zapotrzebowań, jako konsumentek?

Reasumując — kultura naszego życia, nietylko prywatnego, ale i publicznego, wymaga pracy kobiet — fachowczyń i to dobrych fachowczyń.

Z tych wszystkich powodów musimy się energicznie przeciwstawić zwężaniu zakresu i obniżaniu poziomu żeńskiego szkolnictwa zawodowego.

Organizujmy więc liczne zebrania rodzicielskie, popierajmy czynnie akcję 26 organizacyj kobiecych, scentralizowanych w Radzie Narodowej Polek. Propagujmy w domu i w życiu społeczno-publicznym następujące żądania, stawiane przez Radę Narodową Polek.

I. Szkolnictwo zawodowe żeńskie powinno być traktowane przez czynniki państwowe, samorządowe i społeczne narówni ze szkolnictwem zawodowym męskim.

Poświęcanie żywotnych interesów żeńskiego szkolnictwa zawodowego na rzecz lepszego wyposażenia szkolnictwa męskiego krzywdzi kobiety w ich prawach obywatelskich. Zmniejszanie środków pieniężnych na pro-

wadzenie szkolnictwa żeńskiego, które wyraźnie zarysowuje się w ostatnich latach, a ostatnio zyskało na sile, należy uważać za szkodliwe dla interesów państwa, nawet z punktu widzenia jego obronności.

II. Od chwili likwidacji Wydziału Szkół żeńskich w Ministerstwie W. R. i O. P. żeńskie szkolnictwo zawodowe przechodzi ciągłe wstrząsy, spowodowane brakiem należytego zrozumienia interesów i potrzeb specjalnych tego działu szkolnictwa przez miarodajne czynniki. W związku z tym stanem rzeczy Ministerstwo winno powołać dostateczną liczbę kobiet na wyższe stanowiska w instytucjach administracji szkolnej, jako jedynie powołanych do tej pracy rzeczoznawczyń.

III. Wydziały Oświaty i Kultury Zarządów Miejskich, złożone wyłącznie z mężczyzn, nie spełniają również należycie swych obowiązków w stosunku do szkolnictwa żeńskiego, czego dowodem są ostatnie projekty oraz posunięcia Wydziału K. i O. na terenie miasta Warszawy.

Ponieważ sprawy kobiet nie powinny być decydowane bez ich udziału, przeto domagamy się powołania kobiet— rzeczoznawczyń również na stanowiska odpowiedzialnych realizatorek ustawy z r. 1932.

IV. Żeńskie szkolnictwo zawodowe wymaga rozbudowy w dziale szkół przemysłowych. Dotychczas istniejące szkoły przemysłowe żeńskie obracają się w bardzo ciasnym kręgu zawodów z ogromną przewagą liczebną szkół krawieckich i bieliźniarskich. Inne działy rzemiosła i przemysłu, choć zatrudniające przede wszystkim kobiety, jak np. dział włókienniczy (tkactwo ręczne, trykotarstwo, koronkarstwo, hafciarstwo), są reprezentowane w niewielu szkołach, a i tym grozi likwidacja (np. w Warszawie). To samo dotyczy szkół żeńskich dla innych działów przemysłu i rzemiosła, jak np. szkoły introligatorskie, galanterii skórzanej, fryzjerskie, gorseciarskie, jubilersko - złotnicze, przetwórstwa mlecznego, które stoją w przededniu likwidacji mimo napływu kandydatek, dobrego poziomu naukowego, pomyślnego stanu zatrudnienia absolwentek i potrzeb rynku pracy.

Wreszcie szereg rzemiosł i przemysłów, specjalnie nadających się dla kobiet i zatrudniających niejednokrotnie masę pracownic, nie posiada zupełnie szkół żeńskich, względnie koedukacyjnych, wskutek czego kobiety, albo nie mogą znaleźć zatrudnienia w tych gałęziach, albo też zepchnięte są w nich do roli pracownic niewykwalifikowanych. Wymienić tu należy: tkactwo fabryczne (przędzalnictwo, tkactwo, wykończalnictwo), dziewiarstwo fabryczne, elektrotechnika, przemysł radiowy, budownictwo, miernictwo, przemysł chemiczny, ceramiczny, szklany, przemysł konserwowy, mleczny i fermentacyjny, cukiernictwo, mechanika drobna, grawerstwo, przemysł graficzny, zabawkarstwo itp.

Zgodnie z powyższym Rada Narodowa Polek domaga się:

1) zaniechania likwidacji szkół i działów wymienionych powyżej,
2) rozszerzenia przy realizowaniu reformy szkolnej zakresu zawodów przemysłowych, szkolących kobiety, przez otwieranie odpowiednich szkół i kursów,
3) otwarcia dziewczętom wstępu do istniejących i świeżo zakładanych lub reorganizowanych szkół przemysłowych męskich (koedukacja, żeńskie oddziały lub kursy),
4) dostatecznego uwzględnienia potrzeb kobiet w zakresie szkolnictwa stopnia licealnego,
5) rozbudowania szkolnictwa gospodarstwa domowego, kształcącego do pracy zawodowej nad podniesieniem poziomu gospodarstw rodzinnych i zbiorowych, nad podniesieniem poziomu życia codziennego (doradczynie społeczno-gospodarcze, instruktorki, siostry, opiekunki itd.), nad podniesieniem poziomu letnisk w związku z koniecznością rozwoju naszej turystyki (pracownice w pensjonatach, hotelach itd.).

Halina Siemieńska.

SPIS SZKÓŁ ZAWODOWYCH

Staraniem Koła Warsz. Stow. Nauczycieli Szkół Zawodowych został wydany spis szkół zawodowych. Nabyć go można w Warszawie. ul. Żurawia 9. Pod tymże adresem mieści się Biuro informacyjne o szkołach zawodowych, które udziela porad w środy i piątki od godz. 17 do 19.

Nie wolno pić wody po owocach!

Od dawna rozpowszechnione jest wśród ludu przekonanie o szkodliwym a nawet niebezpiecznym działaniu wody, gdy się ją pije bezpośrednio po spożyciu owoców. Słuszny ten *zakaz picia wody po owocach* był przez wielu lekarzy do niedawna uważany za przesąd. Dopiero naukowe badania Grosa, przeprowadzone nad pęcznieniem i tężeniem na galaretę ciał koloidalnych, wywołały spór, a w następstwie przekonały świat lekarski o słuszności tych obaw ludu.

Procesy pęcznienia i tężenia na galaretę wytłumaczy nam prosty przykład: gdy włożymy do wody płytkę suchego kleju stolarskiego, klej powoli traci swą kruchość, wyraźnie powiększa swą objętość i przechodzi w stan galaretowatej masy (pęcznieje). Przy większej ilości wody wytwarza się lepka ciecz. Przemianę tę przyśpiesza bardzo ogrzewanie, oziębienie natomiast czyni ciecz mniej ruchliwą, tak że galareta przy stygnięciu daje z powrotem ciało stałe. Pęcznienie tłumaczy się tym, że ciała koloidalne, jak klej, wchłaniają w siebie rozpuszczalnik (wodę). Proces wchłaniania odbywa się drogą dyfuzji (przenikania cząsteczek wody w środowisko cząsteczek koloidu). Takie ciała koloidalne, które podlegają pęcznieniu i następnie tężeją na galaretę, znajdują się nieraz w dość znacznej ilości w niektórych owocach i jarzynach; związki te nazwano pektynami. Do najbogatszych źródeł pod tym względem należą: pomarańcze, cytryny, jabłka i porzeczki.

Celem wyjaśnienia zjawiska pęcznienia owoców w żołądku poddano obserwacji niezbyt drobno pokrajane wiśnie, zanurzone w szklance z wodą, a temperaturę tej wody utrzymywano poniżej ciepłoty ciała ludzkiego. W tych warunkach wiśnie napęczniały i powiększyły przy tym swoją objętość prawie podwójnie.

Pęcznienie owoców w żołądku wywołuje wzdęcie, a gdy się weźmie pod uwagę jeszcze i to, że woda, którą się pije po spożyciu owoców, nie jest ciepła i jako taka pobudza w zbyt wielkim stopniu działalność żołądka i jelit, zrozumiałym będzie, dlaczego w następstwie picia wody po owocach zjawiają się zaburzenia w organizmie (prawie zawsze wystąpi rozwolnienie). Wzdęcia, jakie wywołują ciała pektynowe w tych warunkach, mogą nawet spowodować ciśnienie na serce i organy oddechowe. Te pozornie lekkie objawy chorobowe mogą jednak być powodem poważnych następstw.

Jak widać z powyższych faktów, obawy ludu znalazły swoje potwierdzenie w doświadczeniach naukowych. Należy dodać, że rozwolenienie występuje bardzo szybko, gdy w płynie, który wprowadzamy do żołądka po owocach, będą się znajdować drożdże wywołujące fermentację lub bakterie wytwarzające kwasy, a więc przy piciu piwa lub kwaśnego mleka.

Przyjrzyjmy się jeszcze drugiej zasadzie panującej wśród ludu: *najpierw wodę, następnie owoce.* Otóż i to twierdzenie jest słuszne i ma swoje uzasadnienie. Stanie się zrozumiałe, gdy weźmiemy pod uwagę fakt, że woda bardzo szybko opuszcza organy trawienne (szybkie pocenie po piciu) i nie będzie czynnikiem wywołującym pęcznienie ciał pektynowych zawartych w owocach.

Im ilość ciał pektynowych w owocach jest większa, tym większa jest zdolność pęcznienia owoców, a więc i większe niebezpieczeństwo picia wody po owocach.

Należy jeszcze wyjanić, dlaczego *picie wody po spożyciu owoców gotowanych nie jest szkodliwe.* Tłumaczymy to tym, że w owocach gotowanych ciała pektynowe znajdują się już w stanie napęcznienia, stan ich koloidalny jest już zmieniony; zmiany te więc nie będą zachodziły w żołądku, a więc nie będzie i szkodliwych zaburzeń.

Dr Marta Tomankowa.

Związek Pań Domu na taśmie filmowej

W kwietniu b. r. ukazały się w kinach warszawskich, jako część nadprogramowych dodatków, wyjątki z krótkometrażowego filmu (300 m) o działalności Z. P. D., zrealizowanego przez P. A. T.'a staraniem warszawskiego Związku Pań Domu, a w szczególności pani Marii Chmieleńskiej. Film ten obejmuje całokształt prac warszawskiego Oddziału. a więc jego działalność na przedmieściach, kursy, pokazy, wystawy, racjonalne czynności gospodarskie, prawidłową kuchnię i gotowanie na niej itd., itd. Pismo nasze też zostało uwzględnione w tym przeglądzie, który ma znaczenie znakomitego środka propagandy nie tylko dla Oddziału Warszawskiego, ale i dla całego Związku Pań Domu.

Znaczenie tej propagandy może być tym większe, że film został doskonale zrealizowany i jest ciekawy dla najszerszych warstw publiczności. W całości film o Z. P. D. ukaże się dopiero w jesieni, prawdopodobnie we wrześniu, zarówno w kinoteatrach warszawskich jak i prowincjonalnych, gdyż film jest wykonany w sześciu kopiach i przez cały rok będzie wędrował po różnych miastach Polski.

Wobec coraz większej konsolidacji wewnętrznej i organizacyjnej Zw. Pań Domu oraz jego Oddziałów, takie propagandowe wystąpienie na zewnątrz jest bardzo na czasie i powinno być wykorzystane przez wszystkie Oddziały w kierunku spopularyzowania haseł Z. P. D. i organizacji jako takiej.

Wzywamy wszystkie członkinie, aby film ten starały się zobaczyć oraz aby namawiały najliczniejsze rzesze kobiet do obejrzenia tego filmu.

Zofia Czerny

Czy warto jadać grzyby?

Krótki jest sezon świeżych grzybów, mają one jednak swoje znaczenie w żywieniu zdrowego człowieka i dlatego trzeba je umiejętnie wykorzystać. Rozważmy, jak to uczynić, a zwłaszcza dlaczego?

Jest rzeczą zajmującą i ciekawą, jak często zmieniało się zdanie o wartości odżywczej grzybów. Najpierw przyrodnicy uważali grzyby za pokarm nie przynoszący człowiekowi żadnej korzyści. Niemieccy uczeni rozpowszechnili z czasem mniemanie o niezwykłej wartości grzybów i uważali, że jako pokarm białkowy mogą zastąpić one w odżywianiu człowieka pokarmy mięsne i nabiałowe. Dobrze jeszcze pamiętamy te czasy, kiedy w zapale polecano spożywanie nawet niektórych hub. Bardzo szeroko rozwinięto propagandę spożywania grzybów, wskazując na ekonomiczne korzyści płynące stąd w żywieniu szerokich ubogich mas, dla których miałyby grzyby zastąpić z korzyścią inne pokarmy białkowe.

Dopiero jednak nowoczesna fizjologia wyznaczyła grzybom należne im miejsce w żywieniu człowieka i dostatecznie uzasadniła swój osąd. Białko grzybów, białko pośledniego gatunku, nie zawierające wszystkich koniecznych składników, nie może zastąpić mięsa, ani jaj, ani mleka, ani sera, czyli *nie może zastąpić w żywieniu człowieka pokarmów zwierzęcych.* Natomiast z niedużym dodatkiem mięsa lub jaja grzyby mają dla człowieka pełniejszą wartość, ponieważ ich braki zostają w ten sposób uzupełnione. Przy tym należy zaznaczyć, że organizm ludzki przyswaja białko grzybów w mniejszym stopniu niż białko większości innych pokarmów.

Prócz białka grzyby wnoszą do pożywienia człowieka dużo korzystnych związków mineralnych, różnych związków nadających im specyficzny zapach oraz ciał wyciągowych pobudzających apetyt, a nawet te witaminy, które są właściwe ustrojom zwierzęcym. Zwłaszcza uwagę zwraca obecność witaminy D w niektórych grzybach (np. borowiki), witaminy tak rzadkiej w przyrodzie [1]), która nie ulega zmianom przy stosowaniu zwykłych metod gotowania. Ponieważ grzyby mają małą wartość kaloryczną czyli opałową, należy je w posiłkach łączyć nie tylko z pokarmem białkowym zwierzęcym, ale i z takimi wysoko kalorycznymi dodatkami jak kasze, kluski, ziemniaki, gdyż przez to i ten brak grzybów zostaje wyrównany.

Wprowadzenie w odpowiednim sezonie potraw ze świeżych grzybów przyczynia się do pożądanego *urozmaicenia posiłków*, które jest kardynalną zasadą prawidłowego żywienia.

Z tego więc powodu i z takimi zastrzeżeniami należy popierać i propagować spożycie grzybów.

W kuchni polskiej grzyby świeże i suszone odgrywają dużą rolę, bez ich dodatku wiele naszych potraw jest nie do pomyślenia. To prawo obywatelstwa zyskały sobie grzyby zapewne dlatego, że był ich u nas dostatek; to też począwszy od wiosennych smardzów, poprzez najszlachetniejsze gatunki aż do skromnych jesiennych podpieniek — wszystkie kolejno ukazują się na naszych stołach i spełniają swe zadania w planie naszego żywienia.

Czy trzeba ulepszać dotychczasowe metody ich przyrządzania i czego o tym uczą nas nauki przyrodnicze? Błonę komórkową grzybów tworzy chityna, w przewodzie pokarmowym człowieka niestrawna czyli nie rozkładająca się na czynniki prostsze. W komórkach grzybowych otoczonych niestrawną chityną rozmieszczone są wszystkie składniki odżywcze grzybów. Jak je udostępnić dla soków trawiennych?

Jeżeli grzyby rozdrobnimy dokładnie, tj. pokrajemy w cienkie talarki lub — jeszcze lepiej — jeżeli je drobno posiekamy, uzyskamy większą powierzchnię zetknięcia z sokami tra-

[1]) Najlepszym i najniezawodniejszym źródłem witaminy D jest tran; czynnikiem sprzyjającym wytwarzaniu tej witaminy w organiźmie ludzkim i zwierzęcym są ultrafioletowe promienie słoneczne. Brak tej witaminy wywołuje krzywicę. Cenne i niezbędne każdej gospodyni wiadomości o witaminach podają artykuły p. M. Strasburger w nr. 7, 8 i 9 ub. roku. Prosimy przypomnieć je sobie.

wiennymi i udostępnimy większą ilość składników działaniu tych soków. Może jednak ważniejsze jest jeszcze to, że z większej powierzchni posiekanych grzybów wygotuje się więcej składników do wywaru i więcej ich zostanie uwolnionych z pomiędzy niestrawnych błon chitynowych.

Białko grzybów ma te same własności co większość białek; w zimnej wodzie rozpuszcza się, ścina zaś w temp. około 60° C, a im więcej je podgrzewamy, tym bardziej ścina się i twardnieje, tworząc ciało coraz trudniej strawne. Dlatego najlepiej grzyby, po drobnym pokrajaniu, zalać zimną wodą tak aby je przykryła i bardzo powoli podgrzewać, przy kilkakrotnym mieszaniu. Wtedy duża ilość białka, związków mineralnych i innych rozpuszcza się, wypłukuje do wywaru, coraz mniej składników odżywczych zawierają grzyby, coraz bardziej wartościowy i pożywny staje się wywar. Z chwilą jednak, gdy grzyby zaczynają wrzeć, naczynie należy przykryć, o ile możności szczelnie i nie odkrywając gotować grzyby na niezbyt silnym ogniu do miękkości. Dobre przykrycie i powolne gotowanie sprzyja zachowaniu cennego aromatu, właściwego grzybom.

Najkorzystniejszym sposobem przyrządzania grzybów jest ich gotowanie na zupę albo na sos lub duszenie z wywarem na słabym ogniu, pod przykryciem. Przy tych bowiem metodach przyrządzania możemy wykorzystać należycie cenny wywar, a samo gotowanie przeprowadzić prawidłowo (powolne podgrzewanie, gotowanie na słabym ogniu, pod przykryciem).

Zapiekanie, pieczenie a zwłaszcza smażenie grzybów — kiedy to są one poddawane długotrwałemu i gwałtownemu działaniu znacznie podwyższonej temperatury, np. rozgrzanego tłuszczu, prawie zupełnie niszczy wartość odżywczą grzybów. Składniki ich zamknięte w błonach chitynowych, zwłaszcza białko silnie ścięte, staje się mało dostępne dla działania soków trawiennych, a przez to są nie wykorzystane przez organizm człowieka.

Dlatego też suszenie grzybów na gorącej blasze kuchennej lub w zbyt gorącym piecu jest zupełnie nie wskazane. Grzyby nieprawidłowo suszone są miejscami przypalone, bardzo ciemne, w smaku gorzkie, o swoistym aromacie. Są one najpośledniejszym gatunkiem suszu grzybowego, którego pomimo niskiej ceny nie powinniśmy nabywać. Cena ta bowiem jest tylko pozornie niska, gdyż wzamian za wydane pieniądze otrzymujemy towar pod względem odżywczym zupełnie bezwartościowy.

Że grzyby bywają trujące, to rzecz powszechnie wiadoma. Ogólnie jednak można powiedzieć, że ze zbytniej a nieuzasadnionej ostrożności marnuje się w Polsce mnóstwo grzybów. Z powodów łatwo zrozumiałych należałoby nauczyć się rozpoznawania ich gatunków. Trujące właściwości grzybów zależą od zawartych w nich niektórych alkaloidów. Jeszcze zaś w wyższym stopniu szkodliwe dla człowieka



działanie grzybów trujących powodują toksyny wytwarzane przez komórki grzybowe. Dlatego to *grzyby, mniej pewne pod względem niebezpieczeństwa zatrucia należy przed nastawieniem do gotowania parzyć i wodę odlać.* Szkodliwe jady bowiem są przeważnie łatwo rozpuszczalne w gorącej wodzie, a często także rozkładają się pod wpływem ogrzewania. Stąd propagowanie spożywania surowych grzybów nie jest uzasadnione.

Nawet grzyby jadalne najszlachetniejszych gatunków (np. borowiki) mogą stać się trujące, jeżeli stworzymy takie warunki, w których powstaną zabójcze dla nas jady. *Długie przechowywanie grzybów surowych*, zwłaszcza zbieranych po deszczu i nasiąkniętych wodą, *przechowywanie grzybów w cieple, spożywanie starych zmurszałych grzybów, przechowywanie i kilkakrotne podgrzewanie ugotowanych grzybów — oto częste przyczyny śmiertelnego zatrucia.*

Specjalnej uwagi wymaga sprawa rozpowszechnionego moczenia suszonych grzybów przed ich gotowaniem. Grzyby jako pokarm białkowy, zwłaszcza nasiąknięte wodą, stanowią wymarzoną pożywkę dla drobnoustrojów rozkładających białko. W dogodnych dla bakteryj warunkach przy procesie rozkładu białka wytwarzają się jady groźne dla życia człowieka. Dlatego nie popieramy długiego moczenia suszu grzybowego, zwłaszcza w okresie letnim i w czasie ciepłych dni.



Do jesiennego kostiumu

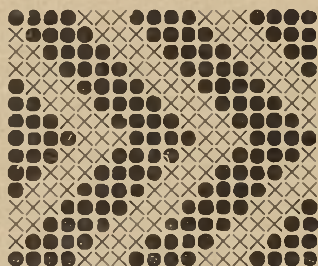
Elegancka bluzka wykonana na drutach Nr. 3 z wełny „Genialnej" marki „Trójkąt w kole".

Opis ściegu:

I rząd: 4 oczka prawe, 3 oczka lewe, 4 prawie, 3 lewe itd. do końca rzędu;

II rząd: przesuwamy kolejno o 1 oczko i przerabiamy 4 oczka lewe, 3 prawe, 4 lewe, 3 prawe itd.;

III rząd: przesuwamy kolejność o 1 oczko w tym samym kierunku, co w II-gim rzędzie, i przerabiamy 4 oczka prawe, 3 lewe, 4 prawe, 3 lewe itd.



W ten sposób, zmieniając co drugi rząd oczka prawe i lewe oraz przesuwając kolejność o 1 oczko w każdym następnym rzędzie, otrzymamy skośne pasy w jednym kierunku. Wzwyż, co 5 cm zmieniamy kierunek ściegu w odwrotną stronę; otrzymamy skośne paski równoległe i łamane.. W ten sposób zrobiona jest bluzka do karczka i rękawy. Karczek jest gładki, wykonany ściegiem:

1. rząd wszystkie oczka prawe,
2. rząd wszystkie oczka lewe i na zmianę,

Ozdobą są wszywane na ramionach ściągacze oraz kołnierzyk wywinięty, też wykonany ściągaczem (2 X 2).

„Inicjatywa"
Wspólna 26 m. 3.

Maria Skórzewska

ZIELARSTWO W POLSCE

Ziołolecznictwo jest jedną z najstarszych gałęzi medycyny. Od najdawniejszych czasów chory człowiek szukał pomocy w otaczającej go przyrodzie: znajdował ją i po dziś dzień znajduje głównie w roślinach. Stąd znajomość roślin i ich własności leczniczych łączyła się od dawna z medycyną.

Medycyna starożytności opierała się prawie wyłącznie na ziołolecznictwie; może ona się poszczycić uczonymi tej miary co: Hipokrates, Dioskorydes w Grecji, Pliniusz Starszy, Galen w Rzymie. W wiekach średnich ziołolecznictwo, jak również uprawa i zbiór roślin leczniczych ogniskowały się głównie przy klasztorach. W epoce Odrodzenia o świetnym rozwoju zielarstwa świadczą wydawane wówczas „Herbarze" i „Zielniki", zawierające mnóstwo dziś jeszcze aktualnych wskazań.

W drugiej połowie XIX wieku zaznacza się potężny rozwój przemysłu chemiczno-farmaceutycznego, narzucający medycynie oficjalnej przejście do stosowania leków syntetycznych. W tym okresie ziołolecznictwo zostaje prawie zupełnie zarzucone i utrzymuje się jedynie w medycynie ludowej. Wiara w skuteczność ziół przetrwała bowiem wśród ludu, czego dowodem — powodzenie, jakim się cieszą nawet wśród inteligentnych sfer ludności znachorzy leczący ziołami.

W czasie wielkiej wojny, gdy przemysł chemiczny zatrudniony fabrykacją gazów bojowych, środków wybuchowych itp. nie mógł sprostać pokryciu wzmożonego zapotrzebowania na leki, z konieczności zaczęto powracać do stosowania roślin leczniczych. Nowoczesna praktyka wykazała w wielu wypadkach wyższość tych tak pogardzanych „babskich leków" nad chemicznymi syntetycznymi; okazało się, że organizm ludzki, stary konser-

watysta, nie potrafi przystosować się w tempie współczesnego życia do nowych funkcyj przyswajania nieznanych sobie ciał chemicznych, a woli mieć do czynienia ze starymi, znanymi sobie związkami organicznymi.

Dziś powrót do ziołolecznictwa zarysowuje się dość silnie w medycynie oficjalnej całego świata. Wielu uczonych prowadzi badania naukowe nad składem i działaniem roślin, nadając starej praktyce uzasadnienie teoretyczne.

Z rozwojem ziołolecznictwa łączy się ściśle drugie zagadnienie, ważne zarówno z punktu widzenia lecznictwa, jak i ekonomii, mianowicie rozwój produkcji roślinnych surowców leczniczych.

Zainteresowanie lecznictwa w stosunku do produkcji roślin leczniczych koncentruje się na:

1) zapewnieniu samowystarczalności zaopatrzenia ludności w artykuły lecznicze pierwszej potrzeby,

2) na jakości produkowanego surowca pod względem jego własności farmakopealnych tj. zawartości składników czynnych.

Ekonomicznie rozwój produkcji roślin leczniczych ma duże znaczenie: podnosi dochód z jednostki uprawianego obszaru, podnosząc jednocześnie stan zatrudnienia, gdyż uprawa roślin leczniczych wymaga na ogół znacznie więcej robocizny niż uprawa roślin zbożowych; ponadto uwalnia nasz bilans handlowy od kosztownego importu, a nawet — co więcej — może dostarczyć poważnego artykułu eksportowego.

Surowce roślinne dzielą się na pochodzące z roślin uprawnych i zbieranych dziko rosnących.

Uprawa roślin leczniczych w Polsce była bardzo zaniedbana; trudno w to uwierzyć, ale jeszcze 3 — 4 lata temu przywoziliśmy z za granicy rumianek, kozłek lekarski i tym podobne surowce, których w kraju możemy mieć pod dostatkiem.

Dziś sytuacja znacznie się poprawiła dzięki wprowadzeniu szeregu zarządzeń mających na celu poparcie rodzimego zielarstwa, jak: cła ochronne, ulgi przewozowe itd. oraz powołanie do życia współpracującego z zainteresowanymi Ministerstwami Polskiego Komitetu Zielarskiego, do którego zadań należy propaganda i instruowanie plantatorów i zbieraczy. Produkcja krajowa większości ważniejszych surowców z roślin, które w kraju mogą być hodowane, w dużej mierze pokrywa zapotrzebowanie rynku wewnętrznego, dając nawet niekiedy pewną nadwyżkę eksportową.



Columbia Pictures.

Zestawienie wyników rejestracji plantacyj roślin leczniczych i przemysłowo-leczniczych, przeprowadzanych przez Polski Komitet Zielarski w latach 1934 — 1936 uwidacznia postęp.

Rok	Powierzchnia plantacji w ha	Przybliżona wielkość produkcji w q
1934	312	4.064
1935	528	6.142
1936	671	9.432

Zaznaczyć należy, że zestawienie powyższe, oparte na wynikach ankiety rozesłanej do plantatorów, nie zaś urzędowej rejestracji, obejmuje tylko plantacje zgłoszone dobrowolnie, poza którymi istnieją jeszcze plantacje niezgłoszone.

Statystyka przywozu i wywozu ostatnich lat wykazuje dopiero w roku 1936 przewagę wywozu nad przywozem, a wyraża się następującymi cyframi:

przywóz	3933 q	wartości	495.000 zł
wywóz	5161 q	„	782.000 zł

Import surowców egzotycznych, pochodzących z krajów tropikalnych a niezbędnych w lecznictwie, jak np.

kora chinowa, jest dotąd koniecznością, chyba, że naszym uczonym uda się wynaleźć rośliny zastępcze lub wyhodować odmiany zaaklimatyzowane w naszych warunkach. Prace aklimatyzacyjne postępują naprzód, dając zupełnie zadawalające rezultaty; tak np. udało się wyhodować dojrzewającą u nas odmianę rycynysu, rabarbaru, gorzknika kanadyjskiego itp.

Uprawa roślin leczniczych nadaje się bardzo dla drobnych gospodarstw rolnych, dysponujących przeważnie nadmiarem bezpłatnych pracowników z pośród członków rodziny. Organizacja uprawy polegać powinna na tworzeniu tak zwanych „ośrodków uprawy" specjalizujących się w hodowli 2 — 3 roślin, które — wyrosłe w podobnych warunkach glebowych i klimatycznych — dają w rezultacie większe jednolite partie surowca, znajdującego łatwiejszy i lepszy zbyt; przy tym zorganizowanie się drobnych plantatorów umożliwia im budowę spółdzielczej suszarni ogniowej, wymagającej już większego nakładu, a niezbędnej przy produkcji niektórych roślin. Zainteresowanie się zielarstwem wzrasta: w roku 1936 istniało już 17 takich ośrodków, przeważnie przy Kołach Gospodyń Wiejskich na terenach województw: warszawskiego, białostockiego, nowogródzkiego, kieleckiego, lubelskiego, poznańskiego i łódzkiego — uprawiających głównie: rumianek, miętę, walerianę i prawoślaz.

Plantacyj indywidualnych zarejestrowało się 254; tu największy obszar zajmują plantacje kminku (316,7 ha), dalej mięty pieprzowej, kozłka lekarskiego i i.

Produkcja roślin leczniczych nie przedstawia specjalnych trudności, wymaga jednak wielkiej dokładności i sumienności — są to wszakże środki lecznicze.

Aby jednak plantacja była dobrze postawiona, a zatem rentowna, należy dobór uprawianych roślin dostosować do warunków gleby, klimatu, zapotrzebowania rynku, trzeba mieć miejsce na suszenie, uwzględnić robociznę; umiejętnie zebrać i wysuszyć. Dlatego najlepiej przed przystąpieniem do założenia plantacji zwrócić się o fachową poradę do Polskiego Komitetu Zielarskiego, ul. Długa 16, Warszawa.

Zbiór roślin dziko rosnących stanowi odrębny dział produkcji. Rozwija się on głównie w okolicach, gdzie niższa kultura rolna pozostawia rozległe nieużytki i ugory, sprzyjające rozrostowi dzikiej flory. Intensyfikacja gospodarstw, wyzyskując pod uprawę każdą piędź ziemi, wyniszcza chwasty, z pośród których wiele ma zastosowanie lecznicze; to też niektóre z zagrożonych zagładą, przeszły do rzędu roślin uprawnych. Przepisy ochrony przyrody, zakazujące zbioru rzadkich roślin, powstrzymują prowadzoną przez zbieraczy gospodarkę rabunkową. Tworzenie tzw. rezerwatów chroni cenniejsze rośliny przed doszczętnym wyginięciem,

Nasz artykuł eksportowy stanowiły dotąd przeważnie właśnie surowce pochodzące z roślin dziko rosnących Kresów Wschodnich, gdzie też koncentrował się głównie handel hurtowy roślinami leczniczymi.

Zbiór roślin, np. lipy, bzu dzikiego, konwalii i innych, można wykonywać bez kosztownych inwestycyj; trzeba tylko dysponować potrzebną ilością miejsca na suszenie. Najlepiej dadzą się tu wykorzystać suche, przewiewne strychy. Trzeba umiejętnie uchwycić właściwy moment wegetacji, zbierać ostrożnie, nie ugniatać kwiatów, aby się nie zagrzały, rozkładać cienką warstwą na rozłożonym czystym papierze.

Suszenie malin i czarnych jagód wymaga już suszarni ogniowych; można też suszyć je i w piecach chlebowych.

Przez wykorzystanie tych roślin pospolicie rosnących można powiększyć dochód z gospodarstwa ogrodowego.

Surowce polskie są dobre, pod względem wartości jak i zewnętrznego wyglądu wytrzymują konkurencję, a nawet przewyższają wiele surowców znajdujących się w obrocie światowym. To też budzą coraz większe zainteresowanie importerów obcych krajów. Wprowadzenie normalizacji i certyfikatów wywozowych gwarantujących jakość surowca, wpłynęłoby dodatnio na podniesienie jego ceny i zaufania na rynkach zagranicznych.

Wyrazem wszechświatowego zainteresowania zielarstwem jest istnienie Międzynarodowej Federacji Zielarskiej z siedzibą w Rzymie; opracowuje ona wszechstronnie wszystkie zagadnienia związane z zielarstwem. Polska jest członkiem Federacji.



Piękna letnia suknia wieczorowa dla młodej osoby (fot. Metro-Goldwyn-Mayer).

Na str. 295 wytworny szlafrok z jasnego jedwabiu.

Rzeczy ciekawe

Robot telefoniczny w Lipsku.

Pomysłowy wynalazca zademonstrował na zebraniu przemysłowców w Lipsku aparat, który sygnalizuje włamanie lub pożar. Robot potrafi zawiadomić o tym, *w którym* pokoju coś się stało, — równie dobrze nieobecnych właścicieli, jak sąsiadów, straż pożarną, policję, pogotowie ratunkowe.

Aparat zdaje się mieć duże możliwości zastosowania.

Plantacje bawełny w Europie.

Od kilkunastu lat robi się na Węgrzech próby plantowania bawełny. Dotychczasowe wyniki są dobre. Bawełna węgierska nadaje się do przerobu na flanelę.

(z „Technik für Alle" nr 8, 1935).

Próby tłumienia hałasów i walki z marnotrawstwem.

Szmery w rurach wodociągowych bywają niekiedy dokuczliwe zwłaszcza w wysokich domach. W laboratorium fizyki technicznej w Monachium robiono różne próby stłumienia hałasów, spowodowanych najczęściej szybkością strumienia wody. W ostatnich czasach zbudowano kran, w którym strumień wody przebiega krętą, skomplikowaną linią, zanim wypłynie na zewnątrz. W ten sposób woda traci na szybkości w samym kranie i nie czyni hałasu.

W Niemczech stosuje się aparat, który wyłącza palącą się żarówkę elektryczną z chwilą zamknięcia drzwi. Aby korzystać celowo z takiego „oszczędnościowego" aparatu, trzeba mieć zwyczaj stałego zamykania za sobą drzwi.

Papierowe rury jako przewody do gazu i wody.

Od wielu lat przeprowadza się badania naukowe nad wytrzymałością rur papierowych, które w pewnych warunkach mogłyby zastąpić rury ołowiane i miedziane dla przeprowadzania gazu i wody.

Rury ołowiane ułożone w sąsiedztwie przewodów elektrycznych doznają uszkodzeń. Rury papierowe fabrykuje się w sposób następujący: pasy cienkiego papieru przechodzą przez kąpiel asfaltową, po czym owija się je na grubym kiju tak, aby warstwy szczelnie przylegały do siebie. Po wysunięciu kija uzyskuje się gładką lśniącą rurę. Papier nasyca się odpowiednimi odczynnikami, które wpływają na wytrzymałość i nieprzenikliwość rury.

Skuteczna trucizna na muchy.

Skuteczną trucizną na muchy jest jaskrawo czerwony a biało nakrapiany grzyb — muchomor *Amanita muscaria.* Świeżo przyniesiony grzyb kładzie się kapeluszem na gorącą płytę kuchenną, a trzonem do góry. Na płycie trzyma się grzyb tak długo, aż zwiędną białe czopki i ukaże się między nimi biały płyn. Przy pomocy kawałka blachy zdejmuje się grzyb z płyty i układa się na talerzu w tej samej pozycji. Spód kapelusza posypuje się cukrem.

Substancja trująca (muscarina) działa zabójczo na muchy, które przylatują znęcone zapachem i słodyczą. Talerz z tak przygotowaną trucizną trzeba ustawić w miejscu niedostępnym dla dzieci, psów i kotów.

Nowe źródło witaminy C.

Nowe badania wykazały, że *lucerna* jest źródłem witaminy C. Jej liść zawiera cztery razy tyle tej witaminy co sok z cytryny. Ponieważ w lucernie znajduje się także witamina A i witamina E, poza tym obfituje ona w żelazo i wapń, należy ją przystosować do spożywania przez ludzi w formie sałat, podobnie jak szpinak lub jako suchą mączkę.

Innym źródłem witaminy C zdaje się być tzw. grzybek japoński, zwany także grzybkiem herbacianym. *(Bacterium xylidum).* Spożywany w postaci wyciągu otrzymanego z grzybka, zalanego ocukrzoną herbatą, wywierał skutek uzdrawiający. Obecnie odkryto, że zawiera on askorbinę. Świnki morskie karmione „grzybkiem" (zamiast innym pożywieniem z witaminą C) cieszą się zdrowiem.

(z „Kosmos" niem. — nr 10 i 11, 1935 r.).

Propaganda kawy „Enrilo" na wystawie „Praca i kultura wsi" w Liskowie

Z interesującą propagandą wystąpiła na wystawie, poświęconej „Pracy i kulturze wsi" w Liskowie, największa krajowa fabryka środków kawowych — firma Henryka Francka Synowie S. A., znana w całej Polsce z doskonałej kawy zdrowia pod nazwą „Enrilo".

Wchodzimy na teren wystawy w porze obiadowej, kiedy to przyjeżdżający tłumnie na wystawę wieśniacy spożywają obiad naprawdę tani, gdyż kosztuje tylko 55 groszy, wydawany staraniem Komitetu Wystawy z kuchen polowych. Po zjedzeniu tego obiadu spotyka posilających się miła niespodzianka. Oto tuż obok pawilonu kuchennego ulokowane zostało stoisko firmy Henryka Francka Synowie S. A., w którym wycieczkowicze częstowani są porcją doskonałej kawy „Enrilo".

Z trudem przeciskamy się do stoiska firmowego, wokół którego gromadzą się chętni popróbowania kawy, której przyrządzenie jest ułatwione dzięki temu, że znajduje się ona w sprzedaży już w stanie zmielonym i nie potrzeba do niej dodawać żadnej przyprawy. Dowiadujemy się, że kawa „Enrilo" zawdzięcza wielką swą wydajność użyciu przy produkcji wyłącznie najszlachetniejszych surowców krajowych, przy czym posiada ona również bardzo wiele cennych zalet odżywczych i zdrowotnych.

Jak się dowiadujemy, prod. f-my Henryka Francka Synowie S. A., poważnie przyczynia się do zasilenia rolnictwa rodzimego przez pokrywanie u niego swego olbrzymiego zapotrzebowania na surowce.

Obserwując na miejscu ogromne powodzenie i zainteresowanie tej oryginalnej imprezy propagandowej, przekonani jesteśmy, że w związku z wystawą powiększą się szerokie rzesze zwolenników kawy „Enrilo" o licznych nowych sympatyków, którzy do tej pory nie mieli okazji zapoznania się z tym napojem.





Z CYKLU

PANI DOMU ZA GRANICĄ

(w/g kalendarza holenderskiego zw. pań domu opracowała Wanda Hummlowa).

RODZINA JUGOSŁOWIAŃSKA.

Przeciętny dochód miesięczny rodziny jugosłowiańskiej (prawie zawsze zarobek tylko ojca rodziny) wynosi około 2.500 dinarów (1 dinar = 10 groszom polskim), czyli około zł. 250.—. Ale komorne pochłania więcej niż połowę zarobków, często nawet z górą dwie trzecie Pomocnica domowa zarabia w dużych miastach 150 do 200 dinarów miesięcznie. Dawniej na wsi oraz w miejskich rodzinach kapitalistów lub kupców panował zwyczaj, że pomocnica domowa otrzymywała utrzymanie, ubranie, wyprawę ślubną, a nawet podarek ślubny; nie dawano jej natomiast określonego pieniężnego wynagrodzenia. Ten stan rzeczy zmienił się jednak na skutek wprowadzenia w życie ustawy dla pracowników najemnych, która to ustawa normuje warunki przyjmowania do pracy, wynagrodzenia i zwolnienia służby domowej.

Na wyżywienie rodziny stosunkowo niewiele się wydaje, gdyż żywność jest bardzo tania, zwłaszcza drób: wszędzie, więc też i w dużych miastach jak Belgrad i Zagrzeb, kupuje się drób żywy, który się często jeszcze przez szereg dni dokarmia.

Panie domu same chodzą na targ po zakupy; w Serbii tę funkcję przejmują chętnie panowie domu, którzy są wielkimi smakoszami.

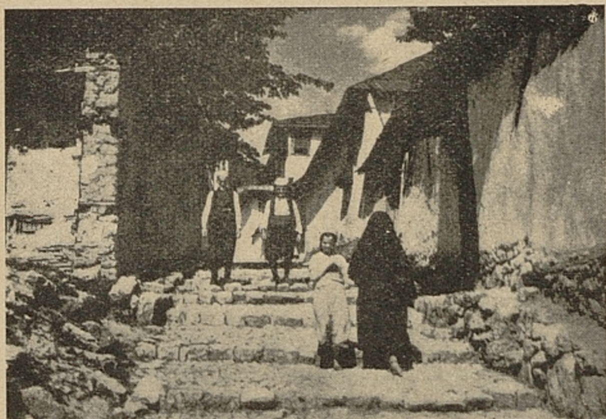
W Kroacji daje się zauważyć bardzo silny wpływ kuchni austriackiej, zwłaszcza odczuwa się to w potrawach mięsnych i w leguminach.

Serbska kuchnia jako taka nie istnieje. Wszelkie typowe potrawy są pochodzenia bądź greckiego, bądź tureckiego. Do ulubionych potraw zalicza się: „dżiuwedżi", t. j. baraninę duszoną z ryżem i pomidorami, zielonym groszkiem i zieloną papryką; „cewapcici", tj. mięso wołowe siekane, pieczone na ruszcie we własnym sosie, podawane z kawałkami surowej cebuli, solą i pieprzem; „raznici" — nadziewane na szpikulec kawałki baraniny, przyrządzone i podawane jak wyżej. Należy nadmienić, iż w Jugosławii kuchnie węglowe są prawie nieznane. Zarówno w kuchni jak i w piecach pokojowych pali się drzewem, stąd też w całej Jugosławii robi się w ciągu lata duże zapasy drzewa. Jedynie w dużych miastach duże domy mają centralne ogrzewanie.

Zależność kobiety-mężatki od męża jest w Jugosławii bardzo znaczna, zwłaszcza u prawosławnych i mahometan; u tych ostatnich wyraźnie odczuwa się jeszcze ślady dawnych tureckich wpływów.

Mahometańska pani domu, nawet w rodzinach mniej niż średnio zamożnych, do niedawna zajmowała stanowisko raczej bierne: nie zajmowała się niczym, pozwalała sobie usługiwać, pozostawiając troskę o dzieci służbie; natomiast stosunek jej do męża był prawie niewolniczy.

Obrazki z Jugosławii.





Prawosławni uprawiają kult swego patrona, zwanego „sławą". Każdy mężczyzna ma swojego „sławę". Kobiety czczą „sławę" mężczyzn swej rodziny, np. ojca, męża lub syna. Jeśli ci ostatni wymierają lub też gdy kobieta jest samotna i nie posiada bliskich męskich krewnych, nie ma ona prawa do czczenia „sławy". W dniu „Sławy" goście przychodzący z życzeniami obowiązani są znać imiona wszystkich zmarłych męskich członków danej rodziny oraz skosztować kawałek specjalnie na ten dzień przyrządzonego ciasta „koljwo", pieczonego z mąki razowej, cukru, orzechów i wanilii. Zwyczaj powyższy przejęli nawet Mahometanie, zamieszkali nad zatoką Cattaro.

Jugosłowianie są nadzwyczaj gościnni, starają się tak uprzyjemnić gościowi pobyt, aby go, o ile tylko może, przedłużał, choćby wypadało później, po jego wyjeździe mocno ograniczyć wydatki dla zrównoważenia budżetu, nadszarpniętego wskutek pobytu gościa.



GOSPODYNI DOMU W ISLANDII.

Gospodyni domu w Islandii ma duży zakres obowiązków. Do niej należy utrzymywanie porządku w domu, gotowanie, pranie, naprawa odzieży itp. oraz troska o dzieci. Dawniej łatwo było o tanią pomoc do prac domowych, która zresztą i dziś jeszcze dla wielu domów jest dostępna. Najwięcej pracy ma w ciągu lata gospodyni domu mieszkająca na wsi; ten sam okres roku dla pani domu w mieście pozwala na pewien odpoczynek, ponieważ cała młodzież wyjeżdża na wieś do pomocy przy sianokosach.

W czasie lata wyjeżdża na wieś do robót polnych wielka ilość robotników. Praca na wsi rozpoczyna się o godz. 6 rano i kończy się o godz. 9 wieczorem; pracownika oczekuje w domu bardzo obfity posiłek.

W Islandii nie przestrzega się specjalnych tradycyj ani uroczystości związanych ze ślubami lub urodzinami. Ślub można wziąć w kościele (odbywa się jednak bez specjalnych uroczystości i bez asysty druhen), można też wykupić tzw. licencję i wezwać duchownego do udzielenia ślubu w jego domu lub też we własnym mieszkaniu, albo też można udać się do sędziego pokoju i u niego wziąć ślub. Obecnie Islandczycy dążą do skromnego urządzania ślubów, podarki ślubne są jednak bardzo rozpowszechnione.

Młodzież szkolna uczęszcza do szkół od 8 do 14 roku w miastach, a na wsi do 10 lat. Program nauki zbliżony jest do programu niższych szkół krajów Skandynawskich, lecz w ostatnim roku szkolnym przybywa jako przedmiot obowiązkowy: nauka pływania, naturalnie tam, gdzie są warunki po temu.

W okręgach skąpo zaludnionych, wędruje nauczyciel z jednego gospodarstwa rolnego do drugiego. Pozostając dłuższy czas na jednym miejscu, gromadzi koło siebie dziatwę z najbliżej położonych gospodarstw. Jest to rodzaj klubowego nauczania, przy czym dokłada się wszelkich starań, aby w możliwie krótkim czasie uzyskać możliwie najlepsze rezultaty.

U góry na prawo ilustracja przedstawia krajobraz islandzki .

GOSPODYNI DOMU W GRENLANDII.

Życie kobiety w tym kraju bynajmniej nie jest łatwe. Jeśli tylko pogoda jako tako pozwala, Grenlandczyk uda je się na całodzienne polowanie na psy morskie lub kury śnieżne albo też na połów. Wynik polowania lub połowu decyduje nie tylko o tym, co rodzina będzie jadła dnia następnego, ale o tym, czy w ogóle będzie miała co jeść. Lecz nie jest to jedyną troską grenlandzkiej gospodyni. Ona to bowiem szyje odzienie nie tylko codzienne ale i świąteczne i zdobi je pięknymi haftami. Ona naprawia zniszczone ubranie i obuwie które wymaga specjalnych starań. Każdy członek rodziny posiada conajmniej dwie pary „kamikker" (długie buty z wysokimi cholewami ze skóry psów morskich). Po każdorazowym noszeniu buty te muszą być starannie suszone i wygniatane, aby skóra pozostała miękka, a oprócz tego należy je od czasu do czasu zelować lub wyłatać, jeśli nie ma skóry na nowe zelówki; wszystkie te czynności należą do obowiązków kobiety.

W chatach palą się przez cały dzień bez przerwy lampki tranowe, które nie tylko służą do oświetlania i ogrzewania pomieszczenia, ale i do gotowania pożywienia. Lampki te są bardzo prymitywne; paliwo stanowi świeża słonina z psów morskich, której ilość trzeba ciągle uzupełniać; knot składa się ze strzępionego mchu, który również wciąż trzeba podsuwać, gdyż inaczej lampa wydziela swąd i przygasa.

Gdy uda się Grenlandczykowi upolować psa morskiego, w gospodarstwie robi się wielki ruch. Zwierzę wciąga się do chaty i tu obdziera ze skóry, z wielką ostrożnością i starannością, aby podłogi nie pobrudzić ani jedną kroplą krwi. Mięso przeznacza się do spożycia lub na sprzedaż. Skórę oczyszcza się starannie i suszy i, jeśli nie jest potrzebna na ubranie, również się sprzedaje. Słonina potrzebna jest jako paliwo, ścięgna używane są do szycia butów. Wnętrzności psa morskiego uchodzą za smakołyki! Biała kość zębów zwierzęcia służy do inkrustowania rzeźb z drzewa, którą to pracą skraca sobie Grenlandczyk długotrwałą zimę. To co jeszcze z psa morskiego pozostaje, a jest tego niezmiernie mało — służy jako pożywienie dla psów zaprzęgowych.



Paramount-Prod.

Dr. med. M. Czarnota-Bojarska

O pielęgnacji włosów

Zasady higieny i dbałości o estetykę powinny mieć na względzie nie tylko kształt postaci, wygląd skóry, ale i stan włosów, gdyż stanowią one — obok naturalnej osłony głowy — ozdobę jej, tak ważną dla kobiety. Każda pani wie o tym i nie mało czasu spędza u fryzjera, poddając się wielogodzinnym nieraz zabiegom. Niestety pięknie zaondulowana główka, ładna jest tylko przez krótki przeciąg czasu. Przeważnie po kilku dniach, a nieraz już nazajutrz puszyste, lśniące włosy stają się lepkie, tłuste, posklejane i pozorna ich obfitość niknie, odsłaniając niedyskretnie zbyt szerokie „przedziałki". Każde przeczesanie się staje się źródłem nowego zmartwienia, gdyż na grzebieniu zostają pęki włosów. Sytuacja jeszcze się pogarsza, gdy dołącza się dokuczliwe swędzenie lub łupież, który jest nieraz tak obfity, że osypuje się na kołnierz sukni. By usunąć te przykre objawy, myje się głowę często, coraz częściej, a znam nawet panie, które zdenerwowane tym stanem, myły głowę codziennie. Sytuacji to bynajmniej nie poprawia, lecz przeciwnie doprowadza do tego, że nie można wprost nadążyć z myciem, a włosy wypadają coraz więcej.

Przetłuszczanie się włosów jest zjawiskiem tak częstym, że niemal co druga osoba narzeka na ten przykry objaw. Spowodowane jest ono nadmierną czynnością gruczołów łojowych, czyli tzw. *łojotokiem*. Łojotok zaczyna się najczęściej w okresie dojrzewania, przy czym łojotokowi głowy towarzyszy przeważnie łojotok twarzy i tułowa, ujawniający się w postaci krost i wągrów.

Nadmierne odkładanie się wydzieliny gruczołów łojowych powoduje powstawanie łusek, które są zeschniętą wydzieliną z płatkami złuszczonego naskórka. Wytwarza to tzw. łupież, który — zależnie od przewagi wydzieliny gruczołowej, czy też złuszczonego naskórka — jest bardziej tłusty lub suchy. Nadmierna ilość wydzieliny łojowej zatyka wyloty mieszków włosowych, utrudnia „oddychanie" skóry i prowadzi do zdegenerowania młodych pędów nowych włosów, które miałyby wyrosnąć zamiast starych, wypadających. W rezultacie przy zwiększonym wypadaniu włosów zahamowane jest odradzanie się, co objawia się przerzedzeniem uwłosienia, a wreszcie łysiną. Często w okresie łupieżu włosy jeszcze „trzymają" się dobrze, a dopiero później, gdy łupież ustąpi, występują jego fatalne następstwa. Obok bezpośredniego wpływu na włosy, łojotok oddziaływa ujemnie na samą skórę głowy. Tłusta wydzielina drażni skórę, wywołuje przykry objaw swędzenia, a zadrapanie niezbyt czystym paznokciem czy grzebieniem sprzyja zaszczepieniu bakteryj, które chętnie rozwijają się na tłustym, wilgotnym podłożu.

Przeciwieństwem łojotoku jest *nadmierna suchość skóry*, która jest cienka i skłonna do zmarszczek. Włosy wtedy są również zbyt suche, kruche, łamliwe. Ten stan mniej sprawia kłopotu, ale włosy takie są wątłe i wymagają odpowiedniej pielęgnacji, by uniknąć zbytniego ich przerzedzenia.

Jakież są p r z y c z y n y tych stanów, i jak należy postępować, by z nimi walczyć?

Przede wszystkim w sprawach tych odgrywa dużą rolę dziedziczność i właściwości osobnicze ustroju. Wobec tych czynników walka będzie bardzo trudna, a nieraz bezowocna i sprowadzić się da jedynie do utrzymania możliwie znośnego stanu, bez widoków na trwałą poprawę.

Natomiast często chorobliwy stan włosów zależy od przyczyn przygodnych. Wiadomą jest np. rzeczą, że choroby połączone z wysoką ciepłotą (tyfus, grypa) powodują dużą utratę włosów. Poza tym ogólne wyczerpanie, spowodowane nadmierną pracą czy zabawą, anemia, schorzenie gruczołów wewnętrznego wydzielania (jajniki, tarczyca), stany podgorączkowe — to są wszystko przyczyny, mające duży wpływ na stan skóry i włosów. Przystępując więc do leczenia włosów należy te przyczyny wyłączyć lub usunąć. Ogólne higieniczne wskazówki, dotyczące regulacji pracy, wypoczynku, odżywiania będą miały zastosowanie także i w tej sprawie. Obok tego racjonalna pielęgnacja lokalna ma też duże znaczenie dla osiągnięcia zdrowotnych i kosmetycznych wyników.

Wobec obfitego łupieżu, znacznego wypadania włosów, bardzo silnego przetłuszczania się, czy nadmiernej suchości skóry — niezbędna będzie interwencja lekarza, przy objawach zaś

nieznacznych — odpowiednia pielęgnacja domowa może dużo zdziałać.

Właściwe postępowanie ma też doniosłe znaczenie dla zachowania w dobrym stanie zdrowych włosów. Jednym z zasadniczych warunków racjonalnej pielęgnacji włosów jest odpowiednie ich mycie. Nie należy myć głowy zbyt często!

Częste mycie, zarówno przez temperaturę ciepłej wody, jak i mechaniczne pocieranie skóry, jest czynnikiem pobudzającym zbyt aktywne gruczoły łojowe. Przy nadmiernie suchych włosach częste mycie jest również szkodliwe, gdyż nie jest wystarczającym bodźcem do pobudzenia zbyt „leniwych" gruczołów, a usuwa tę skąpą warstewkę tłuszczu, która potrzebna jest skórze.

Przeciętnie, skłonne do przetłuszczania się włosy należy myć raz na 2 — 3 tygodnie, włosy suche — w jeszcze rzadszych odstępach, co 3 — 4 tygodnie. Oczywiście terminy te ulegają przesunięciom, zależnie od indywidualnych zaleceń lekarza i od stosowanych przez niego środków. Przeważnie panie obruszają się na zakaz częstego mycia: „ja nie wytrzymam tyle czasu z tłustą głową". Trzeba jednak „wytrzymać", bo niejednokrotnie wystarcza to, by zahamować przetłuszczanie się włosów, a częste mycie pogarsza sytuację.

By nieco odtłuścić włosy doraźnie, można przesypać je korzeniem fiołkowym, nadmiar którego zczesać szczotką. Ale środka tego nie należy nadużywać, gdyż zatyka pory; raz w tygodniu można stosować go bez szkody. W razie łupieżu możemy raz, dwa razy w tygodniu użyć gęstego grzebienia. Wobec łojotoku znacznego stopnia należy, jednak, jak wspomniałam, poradzić się lekarza. Odpowiednio zastosowane środki i zabiegi dają nieraz doskonałe wyniki, aczkolwiek rezultaty nie mogą być zawsze niezawodne. Zależą one od indywidualnych właściwości danego ustroju i danej skóry. Im później wystąpią chorobliwe objawy, a im wcześniej zacznie się je leczyć, tym lepsze rokowanie.

Wróćmy jednak do sprawy *mycia włosów*. Jak należy myć głowę? Przede wszystkim w domu, a nie u fryzjera, gdyż suszenie gorącym powietrzem jest szkodliwe na skutek nadmiernego przegrzewania skóry i czaszki. Do mycia używać mydła, nie „szamponów". Przy ciemnych włosach doskonałe są płynne mydła dziegciowe, które uśmierzają swędzenie i usuwają łupież. Nie polecam ich jednak do jasnych włosów, gdyż je przyciemniają. Blondynki mogą używać zwykłego mydła marsylskiego.

Głowę należy dobrze namydlić, by się wytworzyła obfita piana i trzymając tę pianę na głowie przez kilka minut pocierać palcami skórę, by mechanicznie usunąć łuski, kurz oraz ożywić skórę lekkim masażem. Namydlenie najlepiej powtórzyć dwa razy, a potem spłukać włosy w kilku wodach lub pod bieżącym strumieniem ciepłej (niezbyt gorącej) wody.

Zmydlenie brudu i tłuszczu oraz spłukanie będzie dokładne tylko wtedy, gdy woda będzie dostatecznie miękka. W tym celu należy dodać do niej oczyszczonego boraksu lub sody w proporcji jednej łyżeczki na miednicę. Dla rozjaśnienia włosów można dodać soku z cytryny lub odwaru z rumianku. Rozjaśnianie wodą utlenioną jest dopuszczalne tylko w bardzo znacznym rozcieńczeniu, gdyż na ogół woda utleniona nadmiernie wysusza włosy, kruszy je i pozbawia połysku. Zbyt mocne rozczyny mogą „spalić" włosy tak znacznie, że obłamują się one przy skórze, powodując oszpecenie. Lepiej rozjaśniania wodą utlenioną nie wykonywać samej, lecz powierzyć dobremu fryzjerowi, przy czym powtarzać rozjaśnianie jak najrzadziej.

Po zmyciu włosów należy je wytrzeć, rozczesać i ułożyć do suszenia pod siatką lub bez siatki, zależnie od fryzury i od gatunku włosów. Najlepiej jest suszyć włosy w suchym, przewiewnym pokoju (nigdy przy piecu, bo to grozi zaziębieniem); po dokładnym umyciu suszenie trwa krótko. Nie trzeba suszyć włosów na słońcu, gdyż płowieją. Nie należy też nigdy kłaść się spać z mokrą głową, bo grozi to poważnym zaziębieniem.

Największy kłopot zaczyna się po wyschnięciu włosów. Puszyste, niesforne, rozsypują się na wszystkie strony i poza nielicznymi wybrankami losu, którym natura dała falujące się i „posłuszne" włosy, większość kobiet musi sztucznie nadawać im ułożenie. Z pośród sztucznych sposobów najniewinniejszy — to papiloty: włosów się nie pali, skóry nie drażni, ale ten zabieg jest kłopotliwy, a wygląd pani w papilotach nieawantażowny; dlatego nie wiele pań decyduje się na stosowanie tego sposobu uczesania.

Fot. Columbia



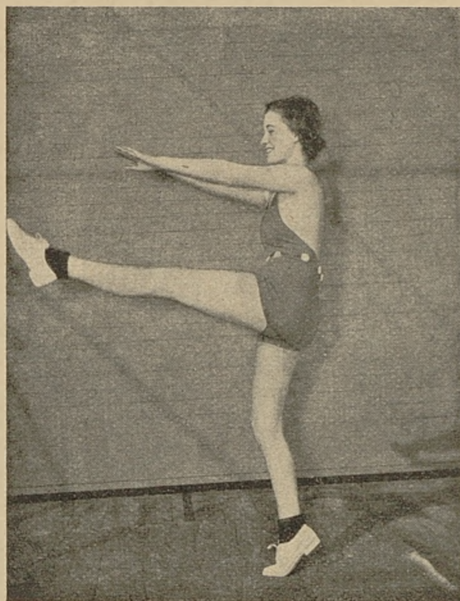


Ćwiczenia nóg — wypady naprzemianstronne.

Pozostaje więc rurkowanie lub wieczna ondulacja. Zakręcanie końców włosów rurkami, czyli tzw. uczesanie w loki jest nieszkodliwe, pod warunkiem, że żelazko nie będzie palić włosów. Natomiast przy rozszczepianiu się włosów na końcach — przypalanie ich jest wskazane, gdyż objaw ten często wywołany jest czynnikiem zakaźnym, który w ten sposób ulega zniszczeniu.

Ondulowanie włosów u fryzjera nie jest zabiegiem obojętnym. Przy częstym powtarzaniu włosy stają się kruche i łamliwe, tracą połysk, a poza tym przegrzana skóra początkowo wysusza się nadmiernie i pokrywa drobną łuseczką łupieżu, a po tym, jako reakcja gruczoły łojowe zaczynają pracować zbyt intensywnie i skóra szybko się przetłuszcza. Zjawiska powyższe zachodzić mogą przy nieodpowiednio stosowanym tzw. masażu elektrycznym i dlatego przestrzegam przed używaniem go bez ścisłego zalecenia lekarskiego.

W marszu wymach nogi do przodu (kolejno lewa i prawa), ręce do przodu



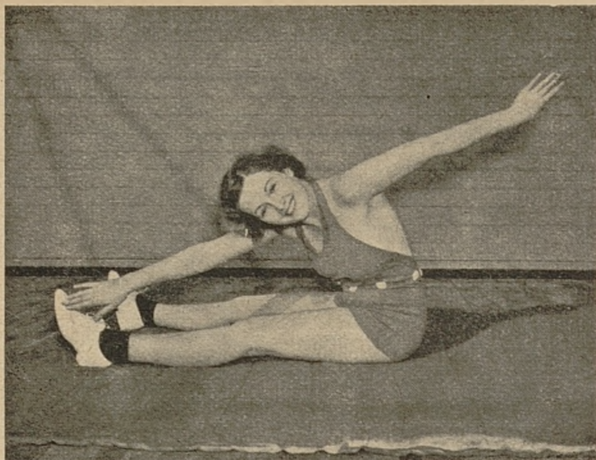
Najwięcej szkody z racji długotrwałego przegrzewania głowy przynosi wieczna ondulacja, która dzięki wygodzie, jaką sprawia paniom, znalazła tak szerokie zastosowanie. Łącząc lekarskie i życiowe ujęcie sprawy należy uznać ten zabieg za „zło konieczne". Pamiętajmy chociaż, by go stosować niezbyt często — najwyżej dwa razy do roku. W okresie lata wieczna ondulacja oddaje nieocenione usługi, zwłaszcza paniom, które pływają. Nie przeraża wtedy zmoczenie głowy, gdyż po wyschnięciu włosy ułożą się, jak im się każe. Jednakże częste moczenie głowy ma taki sam ujemny wpływ na włosy, jak częste mycie i należy go unikać. Poza tym suszenie włosów na słońcu jest, jak już wspomniałam, niekorzystne.

Nie należy leżeć lub chodzić długo po słońcu z odkrytą głową. Naświetlanie głowy słońcem nie powinno przekraczać ½ godziny na dzień — po tym najlepiej jest włożyć lekki, przewiewny kapelusz, płócienną chusteczkę lub czapkę. Noszenie w lecie filcowych i obcisłych kapeluszy jest nie wskazane.

Szkodliwe działanie słońca ujawnia się nie tylko w przegrzaniu skóry głowy, ale i we wpływie na kolor włosów. Włosy płowieją lub siwieją. Siwizna spowodowana jest utratą barwika, który nadaje włosom naturalny ich kolor. Utrata ta może być czasowa jak np. po dłuższym przebywaniu na słońcu, po ciężkiej chorobie, po wstrząsach nerwowych, lub stała, zależna od wieku i od dziedziczności. W pierwszym wypadku natura sama przeważnie „ratuje sytuację" i siwe włosy wypadają, a odrastają nowe prawidłowe. W drugim wypadku siwienie jest już nieodwracalne i w celach kosmetycznych sięga się do sztucznych barwników. Środków tych jest całe mnóstwo i omawianie ich nie leży w ramach niniejszego artykułu.

Ogólnie tylko powiem, że stosunkowo najmniej szkodliwa jest henna. Przed użyciem jej jednak, zarówno jak przed użyciem każdego innego barwnika, należy b e z w z g l ę d n i e zwrócić się do lekarza w celu zbadania skóry na tolerancję danego środka. Zaniedbanie tej ostrożności prowadzi nieraz do bardzo ciężkich schorzeń.

Na zakończenie jeszcze słów parę w sprawie tak rozpowszechnionego obecnie strzyżenia krótko włosów. Zbyt chłopięca fryzurka, wymagająca częstego użycia nożyczek i brzytwy, nie jest korzystna dla włosów. Częste strzyżenie osłabia włosy, gdyż wysilają się one, by pokryć stratę. Początkowo wysiłek ten ujawnia się szybkim wzrostem, wkońcu prowadzi jednak do wyczerpania i do wypadania włosów. Starajmy się, by strzyżenie przypadało nie częściej, niż jeden raz na miesiąc. Zwracam jeszcze uwagę na podgalanie karku brzytwą, gdyż z jednej strony pobudza ono puszek do wyrastania w ostrą szczecinę, z drugiej zaś tą drogą najczęściej odbywa się zakażenie skóry bakteriami.


Ćwiczenia tułowia — skręty boczne.


Ćwiczenia tułowia — skłon w siadzie.

„Kilka minut dla zdrowia"

Oto hasło codziennej gimnastyki domowej, która decyduje u kobiet o dobrym samopoczuciu, o zachowaniu młodości i pięknej postawy, o wykształceniu zręczności. Tak o niej mówi p. M. Miłobędzka w artykule zamieszczonym w nr. 6 b. r., omawiając dokładnie sposób jej stosowania i podając przykładowy układ codziennych ćwiczeń oraz szereg fotografii.

„Gimnastyka domowa, uprawiana codzień, staje się nawykiem, jak codzienna kąpiel i spanie przy otwartym oknie".

Artykuł ten był przekonywujący i pouczający, ale... napewno jeszcze nie wszyskie panie zastosowały zawarte w nim instrukcje.

Tym Czytelniczkom, które już rozpoczęły, a przede wszystkim tym, które jeszcze nie rozpoczęły stosowania codziennej gimnastyki, przypominamy artykuł i ilustracje w numerze z dnia 16 marca b. r. i podajemy jeszcze osiem innych ćwiczeń prawidłowych. Tym razem demonstruje je urocza artystka Diana Gibson z RKO Radio Films (str. 300, 301 i 302).

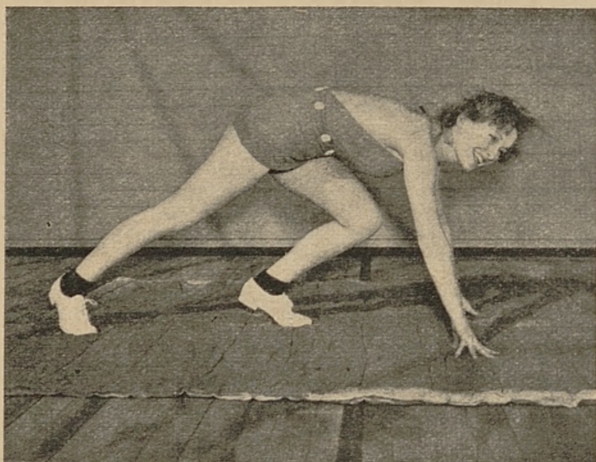
Letni miesiąc sierpień jest porą, kiedy rozpoczęcie zbawiennej dla zdrowia i urody codziennej gimnastyki przy otwartym oknie nie sprawi trudności nawet naj... oporniejszym paniom.

„Raźniej patrzy się na świat, gdy zaczęło się dzień od ruchu fizycznego, a energia życiowa narasta wraz z tempem ćwiczeń".

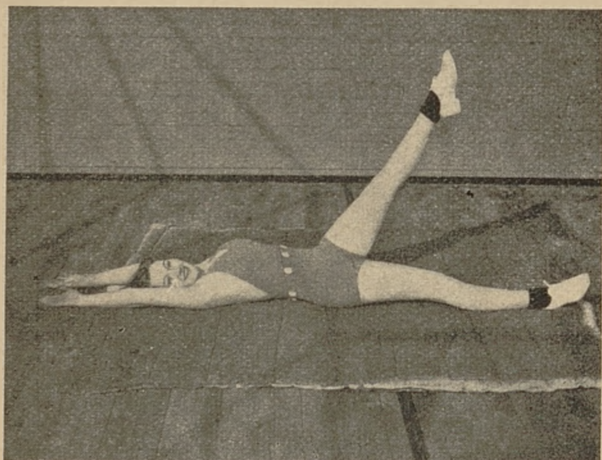
A więc proszę przestudiować artykuł, przyjrzeć się fotografiom i...

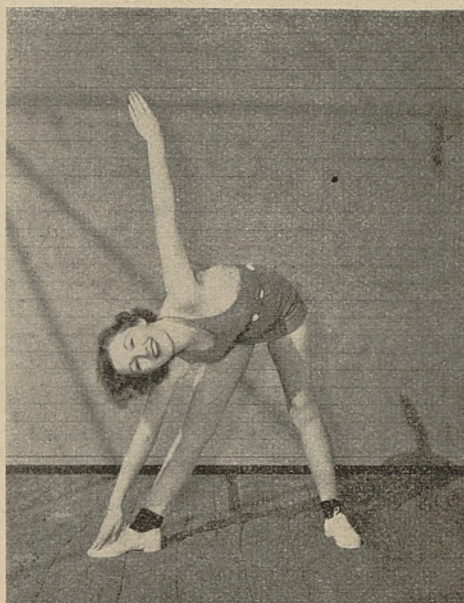
Ćwicz!

Ćwiczenia mięśni brzucha — chód na czworakach.



Ćwiczenia mięśni brzucha — w leżeniu tyłem wznosy nóg kolejne.





Ćwiczenia tułowia — skręt boczny z pracą ramion.



Ćwiczenia nóg — przysiady (do str. 301).

Niezwykła książka

Trudno inaczej wyrazić się o książce, która przed paroma miesiącami wyszła z druku. Książka ta nosi tytuł: „Społeczne przyczyny powodzeń i niepowodzeń szkolnych" [1]). Niezwykłym w tej książce jest wszystko: metoda pracy, cele, wysiłek autorów i wrażenie jakie pozostawia na czytelniku.

Książka jest zbiorową pracą czternastu uczestników Seminarium z pedagogiki społecznej na Wydziale Pedagogicznym Wolnej Wszechnicy Polskiej. Nie jest jednak przypadkowym konglomeratem artykułów, jak to często bywa w wydawnictwach zbiorowych. Wszystkie badania prowadzone przez uczestników były zbiorowo omawiane, wspólnie wypróbowywano metody, wspólnie szukano i wyjaśniano nowe pojęcia. Ta zespołowość pracy nadaje jednolity charakter książce, która w naszej literaturze naukowej staje się fenomenalnym zjawiskiem.

Prace autorów dotyczą głównie wyników obowiązku szkolnego w zależności od warunków bytu i próbują określić dla różnych kręgów kultury szansę społeczną ukończenia przez dzieci szkoły powszechnej w czasie przewidzianym ustawą.

Na cel książki wywarł wpływ punkt widzenia wybrany przez Seminarium. Pedagogika społeczna w ujęciu H. Radlińskiej zajmuje się zagadnieniami budowy przyszłości przez siły narastające, zagadnieniem wzajemnego oddziaływania na siebie rzeczywistości istniejącej i stającej się, oraz zagadnieniem wpływu jednostek, które przezwyciężają dane warunki zewnętrzne. Zgodnie z tym punktem widzenia wysiłek autorów zmierzał ku odnalezieniu kierunku przebiegu zjawisk, roli czynników przebudowy, skuteczności planowego wzmacniania sił twórczych jednostek i grup, tym samym roli kompensacji społecznej i pedagogicznej.

Podstawą pracy autorów była obserwacja planowa, dokonywana różnymi metodami. Wśród nich nie brak obserwacji „przeżywanej", dokonywanej w ścisłym zjednoczeniu się ze środowiskiem, przez współdziałanie z nim, przez przyjęcie jego spraw za swoje, wplątanie ich w życie własne. Miarą tego wysiłku niech będą dwa ustępy z rozdziału Aleksandry Majewskiej p. t.: „Warunki życia dzieci rodzin bezrobotnych na Woli".

„Wywiad ukazywał mi warunki, wśród których dziecko żyje, zbliżał z matką, dawał możność obserwowania jej stosunku do gospodarstwa, do dzieci, do męża. Szczególnie wiele ukazywały odwiedziny na zaproszenie, czasem z racji uroczystości rodzinnych (chrzciny, ślub), częściej w wypadku choroby matki lub dziecka, na niedzielne popołudnie lub na placki kartoflane wieczorem. Przebywałam wtedy w rodzinie parę godzin, jak swojak. Razem z matką gotowałam kolację, bawiłam się z dziećmi, układałam je do snu. Miałam możność lepszego wejrzenia w życie rodziny, niż gdy przychodziłam tylko z wywiadem. Ścieląc łóżko widzę, jaka jest pościel, jak dzieci śpią — nie potrzebuję pytać. Jakże zaś często, będąc z wywiadem, rezygnowałam z obejrzenia pościeli, aby nie sprawić przykrości matce" (str. 160, 161). „Często o 8 — 9-tej wieczór przybiegały dzieci do świetlicy i albo je trzeba było nocować, albo odprowadzić do domu i awantury rodzinne zażegnać" (str. 177).

Prostota tych słów ukazuje nam taką głębię człowieczeństwa autorki, że od tej chwili książka przestaje dla czytelnika być literaturą, a staje się przeżyciem. Cierpienia i nędza opisywanych dzieci budzi w nas grozę, rodzi ból, ale krzepiąca pogoda i spokój autorów sączy wiarę w owocność wysiłków ludzkich, w poprawę naszego społecznego bytu.

Łamy naszego pisma nie są miejscem do naukowej recenzji tego dzieła, ja też nie czuję się powołaną do krytycznej oceny. Niech mi więc będzie wolno dalej mówić o moich wrażeniach z tej książki, wrażeniach laika, który nagle dowiedział się wielu ciekawych a nieznanych rzeczy.

Szereg ustępów, a zwłaszcza wypowiedzi badanych, jest tak ciekawy, i daje tyle materiału, że powrócimy do niego w innych artykułach, dzisiaj postaram się ograniczyć do przewodnich zagadnień książki.

Pierwsza rozprawa Antoniego Karwowskiego zajmuje się sprawą odroczeń szkolnych. Jak wiadomo, corocznie przy wiosennych zapisach szkolnych pewien odsetek dzieci dostaje odroczenie do następnego roku ze względu na braki w rozwoju fizycznym lub umysłowym. Badania środowiska społecznego dzieci odroczonych wykazały, że są to zazwyczaj dzieci z rodzin najuboższych, najbardziej potrzebujących materialnej, a często i moralnej po-

---

[1]) „Społeczne przyczyny powodzeń i niepowodzeń szkolnych". Prace z pedagogiki społecznej pod red. H. Radlińskiej. Wyd. Naukowego Tow. Pedagogicznego, Warszawa 1937. Skł. gł. Świętokrzyska 18. Str. 458 + odsyłacze, literatura, skorowidze.

mocy. Odroczenie o rok nie daje żadnego rezultatu; dziecko głodując w domu, pozbawione jakiejkolwiek opieki, nie ma żadnej szansy wyrównania swego opóźnionego rozwoju. Tymczasem przyjęte do szkoły, miałoby zapewnione podniety rozwoju, otrzymywałoby dożywianie i pomoc lekarską. Stąd płynęłyby wskazania nie odraczania dzieciom słabym, pochodzącym z ubogich rodzin, obowiązku szkolnego, a przeciwnie — troskliwe zajęcie się dziećmi, wykorzystując przede wszystkim lato, które dzieli termin wiosennych zapisów od początku roku szkolnego.

O losach dzieci odroczonych pisze Eugenia Karwowska. Z 55 dzieci odroczonych osiemnaścioro dzieci nie dostało się nigdzie — z pośród nich trzynaścioro miało odroczenie z powodu niedorozwoju fizycznego i anemii. „Dzieci te mają mieszkania gorsze, niż przeciętna ogółu badanych, w 10 wypadkach wilgotne i bardzo wilgotne..." przeciętna zarobku ojca rodziny 10 zł. 50 gr. miesięcznie na głowę..." (str. 85). „Dzieci te nie mają żadnych danych, że będą mogły rozwinąć się fizycznie, pozbyć anemii, odbudować wyniszczony organizm... znajdują się one w warunkach, które potęgują istniejące braki" (str. 86). Dalsze badania nad losem dzieci wykazują... „że tylko dwojgu dzieciom nie stała się krzywda społeczna, są bowiem zmuszone do opuszczenia szkoły przez ciężką chorobę, w domu mają odpowiednie warunki życia i leczenia. Dla innych dzieci odroczenie obowiązku szkolnego jest wyraźnie krzywdą i mija się przy tym z celem: pozostawia dziecko w warunkach, które wywołały „niedojrzałość szkolną", bez pomocy" (str. 86).

Z wynikami obserwacyj nad przyczynami odroczeń i nad hamującymi skutkami odroczeń wiąże się obserwacja o dobrych wynikach szkolnych dzieci najmłodszych w klasie. Są to bowiem dzieci zapisane w terminie, a więc dzieci z domów lepiej zorganizowanych, zamożniejszych, dbających o naukę dziecka.

Wpływ atmosfery domowej, zamożności, poziomu kulturalnego rodziców, ich zamiłowań i aspiracyj przejawia się we wszystkich badaniach.

I tak badania J. Gercza wykazują np., że do wyższych klas szkoły powszechnej dochodzi niewiele dzieci z nizin. Przełomowym oddziałem jest czwarty, gdzie istnieje największa drugoroczność, zapewne w związku z rozpoczętym nauczaniem przedmiotowym. Analiza danych o 891 drugorocznych z Bałut (dzielnica nędzy łódzkiej), wykazuje, że 538 z nich nie posiada własnego ubrania, połowa nie ma podręczników, które od klasy czwartej stają się już bardzo potrzebne, a jedna czwarta nie może odrabiać lekcyj w domu. Pomimo to najważniejszym czynnikiem niedostatecznych postępów wydaje się w świetle badań jeszcze co innego — brak dążeń, charakterystyczny dla nędzy bałuckiej.

Te same spostrzeżenia potwierdzają słowa Reginy Rudzińskiej, która badała opóźnienia dzieci szkolnych rodzin bezrobotnych:

„Gdy matka ani ojciec zupełnie nie umieją czytać, gdy w domu nie ma ani gazety, ani książki, gdy tematem rozmów codziennych — są tylko troski i utyskiwania na zły los, gdy horyzont myślowy nie sięga czasem poza róg ulicy, a wiadomości o życiu ograniczają się do spraw najbliższych sąsiadów — jak może rozwijać się umysłowość dziecka, kto może mu służyć radą czy wskazówką, kto je nauczy myśleć. Faktem jest, że wiele kobiet z Woli nie widziało nigdy Wisły: „bo tu się urodziłam i wychowałam", nie znają prawie Warszawy. Do przekroczenia granic swego przedmieścia — zmusza je tylko konieczność udania się do doktora lub jakiejś instytucji opiekuńczej, nigdy nie bywają w teatrze, ani nawet w kinematografie" (str. 157).

Wiek społeczny

Zatrzymam się jeszcze nad sprawą niezmiernie ciekawą i w literaturze naukowej nową. Jest to sprawa stworzonego przez prof. Helenę Radlińską pojęcia wieku społecznego. Przez wiek społeczny rozumie autorka „podstawę wobec życia społecznego, charakterystyczną w danej cywilizacji po dojściu do określonej liczby lat." Zwraca ona uwagę na zjawisko: „...że w tych samych środowiskach występują równolegle: opóźnienie w rozpoczynaniu obowiązku szkolnego i przyśpieszenie w rozpoczynaniu pracy zarobkowej. Z punktu widzenia gospodarczego chłopczyna z Kopytowa, który zarabia jako pastuch tyle kwintali żyta, ile przynosi gospodarstwo jego ojca, wkroczył w wiek społeczny, znacznie wyprzedzający jego wiek życia. Podobnie — dziewczynka z Ochoty, która wspinając się na stołeczku do zbyt wysokiej balii pierze bieliznę całej rodziny" (str. 29).

Z pojęcia wieku społecznego płyną dla pedagogiki społecznej wnioski: „... pewne cechy, bardzo ważne są w danej fazie życia zawarte jako właściwości utajone, które uwydatniają się w pełni tylko wówczas, gdy istnieje zgodność faz życia fizycznego i psychicznego z fazą wieku społecznego. Jakże często przedwczesna dojrzałość społeczna niweczy walory dziecięctwa z jego beztroską i radością zabawy. Zaobserwowano przykłady, że dzieci Woli bawić się nie umieją" (str. 31). Autorka zwraca dalej uwagę na wypadanie okresu idealizmu z życia tych, którym warunki społeczne nie pozwoliły zaznać młodości. Równocześnie zaś w warstwach zamożnych zdarza się sztuczne przedłużanie tego okresu młodzieńczej beztroski, grożące osłabieniem sił, nie ćwiczonych w działaniu. Niebezpieczeństwa indywidualne, narodowe i ogólnoludzkie tego stanu — zdaniem autorki — są nieobliczalnie doniosłe i tylko w cząsteczce wyrównuje je własna prężność narastających sił.

Wniosków płynących z tych badań i prac jest wiele. Mają one wartość zarówno naukową jak i praktyczną. Do tych wniosków, które mogą interesować szerszy ogół, jeszcze kiedyś powrócimy.

Dziś chciałabym na zakończenie ogromnie polecić zapoznanie się z tą książką, która przez obiektywne wejrzenie w otaczające nas życie ma dla przeciętnego czytelnika wartość stokroć większą niż całe roczniki tak modnych dzisiaj reportaży „z życia szarego człowieka". Dla jednego będzie ta książka pogłębieniem zagadnień naszej polityki społecznej, dla innych stanie się poprostu „oknem na świat". Niezbędną natomiast wydaje mi się ta książka dla wszystkich, którzy w jakiejkolwiek formie współpracują ze szkolnictwem i z opieką społeczną, czy też biorą udział w pracach filantropijnych.

Wanda Ivánkowa.

Do sprzątania mieszkania należy włosy osłonić chusteczką, a na wygodną suknię, łatwą do prania, włożyć płócienny fartuch z dużą kieszenią. W kieszeni nosi się ściereczkę i inne drobiazgi potrzebne przy sprzątaniu. Szczotka i śmietniczka o długich kijach ułatwiają zmiatanie śmieci bez męczącego pochylania się. Modele można obejrzeć ze Wzorowni Związku Pań Domu, Warszawa, Nowy Świat 9.



Praca Związku Pań Domu

Oddział w Częstochowie

ul. Kilińskiego 13 m. 6

W maju Oddział kontynuował prace i kursy omówione w poprzednim zeszycie pisma oraz zorganizował odczyt dla matek absolwentek szkół powszechnych i następ. pokazy: kosmetyków sezonowych i ozdób do sukien, pokaz tkanin z warsztatów Szkoły zawodowej Żeńskiej; pokaz prania Radionem; potraw sezonowych; pokaz naczyń ze szkła ogniotrwałego; pokaz „pergamiru". Urządzono szereg wieczorów towarzyskich, dancing wiosenny oraz bufety na zebrania Lit-Arsu.

Oddział w Katowicach

ul. 3 Maja 25 I p.

W kwietniu *Sekcja Kursowa* (przew. p. J. Korowiczowa) urządziła 25 pokazów gospodarczych, jak przyrządzania potraw z ryb, jarzyn, mięsa, ciasta drożdżowego, ptysiowego, francuskiego, legumin itp., pokaz racjonalnego sprzątania nowoczesnymi przyrządami. Odbyły się kursy: 10-lekcjowy wykwintnego gotowania dla pań, 12-lekcjowy dla harcerek, 10-lekcjowy dla pomocnic domowych, 5-lekcjowy kurs dietetyki dla pań, 8-lekcjowy kurs „Obrona gosp. dom. na wypadek wojny gazowej", 12-lekcjowy kurs dla absolwentek gimnazjów. *Sekcja Gospodarcza* (przew. p. H. Gostomska) zajmuje się lokalem, służbą, instruktorką, kontrolą inwentarza, urządza bufet dla podnajmujących lokal stowarzyszeń, urządza herbatki towarzyskie i bufet podczas wieczorów brydżowych. *Sekcja Imprezowa* (przew. p. Piasecka) urządziła Święcone dla członkiń, „Opłatek", rewię mody pt. „Szukamy stylu", konkurs na najpiękniejsze nakrycie stołu z wyrobów krajowych, zabawę dla dzieci „Król Migdałowy" i dancing-brydż. Prócz tego 10 herbatek towarzyskich urozmaiconych atrakcjami. *Sekcja Klubowa* (przew. p. P. Kolbowa) urządzała czwartkowe brydże przy licznym udziale członkiń i ich mężów. W poniedziałki odbywają się lekcje brydża. *Sekcja Świetlicowa* dla pomocnic domowych (przew. p. M. Szczepańska) prowadziła co poniedziałek świetlice, na które pomocnice dom. uczęszczają bardzo chętnie i licznie, korzystając z pogadanek ogólnokształcących z dziedziny geografii, historii, czytania i pisania itd. Urządzono dla nich wycieczkę do Krakowa. *Sekcja Artystyczna* (przew. p. I. Obrembina) urządziła kurs tkactwa, 12-lekcjowy kurs galanteryjny (wyrób torebek, rękawiczek, żabotów) Zorganizowano odczyt o historii kilimu polskiego oraz pokaz tkanin zdobniczych i koronki śląskiej. Urządzono wycieczkę do muzeum Śląskiego. *Biuro Pośrednictwa Pracy* (przew. p. J. Łodzińska) zajmuje się intensywnie doborem służby dla pań i wyszukaniem pracy dla pomocnic domowych polecając tylko wyszkolony materiał. *Sekcja odczytowa* (przew. p. M. Szczepańska) urządziła odczyty: „Kilimy", „Obrona gazowa z ramienia Czerw. Krzyża", „Higiena oka i wzroku" „Kultura Jugosławii", „Międzynarodowy Zjazd Federacji Kobiet z wyższym wykształceniem w Krakowie", „Racjonalna pielęgnacja cery", ‚Porządki wiosenne i przygotowanie do wyjazdu na letniska", „Dieta w czasie różnych chorób".

Gospodyni islandska przy pracy (do art. na str. 297).



Oddział w Krakowie

Rynek Główny 6 m. 13.

Na tegorocznym Zjeździe Delegatek Z. P. D. we Lwowie wśród przeróżnych dezyderatów i potrzeb na pierwszy plan wysunęła się „bolączka" braku wykwalifikowanych pomocnic domowych. Za tym logicznie wysunął się apel do Zjazdu, by w swych obradach wytężył wszelkie siły dla wyszukania środków i możliwości zaradzenia temu brakowi. Sytuacja obecna przypomina błędne koło, bo panie domu, żądające tak kategorycznie dobrej służby domowej, konsekwentnie opierają się posyłaniu zatrudnionych u siebie pomocnic na kursy dokształcające, już przez niektóre oddziały Z. P. D. dawniej zainicjowane. Dla pracownic bezrobotnych należałoby stworzyć szkoły z internatem, co pociąga za sobą duże koszty, na które Z. P. D. porywać się nie może bez wydatnych subwencyj. Wprawdzie Oddział Warszawski podjął już pierwszą próbę dokształcania już zatrudnionych pomocnic domowych, jest to jednak półśrodek i nie wiadomo, jakie w praktyce wyda rezultaty.

SZKOŁA DLA POMOCNIC DOMOWYCH

Sytuacja wydawała się wprost beznadziejna, gdy niespodzianie zainteresowało się tą kwestią Ministerstwo Wyznań Religijnych i O. P. W połowie maja została w Krakowie zwołana konferencja w kuratorium okręgu krakowskiego, zainicjowana przez Ministerstwo W. R. i O. P., które na konferencję tę wysłało panią dr Lewicką jako swoją delegatkę. Głównym, zasadniczym powodem tych obrad była sprawa zawodowego dokształcania kobiet. Oprócz dyrektorek okręgu krakowskiego na konferencję zaproszono również przedstawicielki stowarzyszeń kobiecych. Z. P. D. krakowski reprezentowany był przez przewodniczącą p. Z. Jacewiczową. W toku obrad rozpatrywano również możliwości i sposoby stworzenia szkoły dla pomocnic domowych w Krakowie. Po dłuższej dyskusji wizytatorka Kuratorium Krakowskiego, p. Sowówna wskazała na Z. P. D. jako organizację powołaną w pierwszym rzędzie z racji swej linii ideowej do zajęcia się taką placówką i posiadającą już koncesję na kursy dokształcające dla pomocnic domowych oraz szereg takich kursów już dopełnionych. Postawiła formalny wniosek, by plan stworzenia odnośnej szkoły powierzyć krakowskiemu Z. P. D. Wniosek ten uchwalono jednogłośnie. W imieniu Kuratorium przyrzekła p. Sowówna pokrycie części kosztów takiej placówki. O dalsze subwencje należałoby starać się u Magistratu, w Izbie Przemysłowo-Handlowej i w Funduszu Pracy. Oddział krakowski po tej konferencji poważnie zabrał się do zestawienia jak najracjonalniejszego planu szkoły dla służby domowej, połączonej z internatem, oraz rozpoczął starania o uzyskanie koniecznych na ten cel subwencyj.

Z tej znamiennej konferencji wyłania się wskazówka dla innych oddziałów Z. P. D. położonych w większych miastach, z kim należy szukać kontaktu, gdzie starać się o środki niezbędne do zrealizowania nareszcie wzorowych szkół dla pomocnic domowych, usunięcia powoli braku wykwalifikowanych służących, co jest wieczną, niewygasającą bolączką wszystkich pań domu na terenie naszego kraju

Oddział we Lwowie

ul. Batorego 38.

W marcu na pierwszy plan wysunęły się sprawy przygotowawcze do VI Zjazdu Delegatek, mającego się odbyć w kwietniu we Lwowie. Do pracy w Komitecie Zjazdowym, na którego czele stanęła p. Grucowa, wciągnięto wielką ilość członkiń. Odbyło się szereg posiedzeń Zarządu, na których — oprócz spraw bieżących — omawiano przede wszystkim sprawy związane ze Zjazdem oraz jedno posiedzenie ogólne.

Sekcja Gospodarcza przeprowadziła pokazy: „Dietetyka w chorobach przemiany materii" (artretyzm, reumatyzm"), „Wielkanocne pieczywo: przekładaniec, mazurki" i „Rolady". Sekcja dla pracownic domowych prowadzi dwa razy w miesiącu świetlicę przy pomocy fachowej instruktorki i przy przeciętnej frekwencji 15 dziewcząt. Sekcja robót ręcznych zorganizowała 2-lekcjowy kurs aplikacji i 3 lekcjowy — robienia kwiatów z celofanu. Oprócz zwykłych „poniedziałków", urządzono herbatkę z atrakcjami i „Wielki wieczór brydżowy", z którego dochód przeznaczono na Zjazd. Poradnia kosmetyczna urządziła pogadankę „O podkreślaniu urody".

W kwietniu, po Zjeździe Delegatek Związku Pań Domu, Oddział pracował intensywnie nad likwidacją spraw, związanych ze Zjazdem.

Urządzono pokazy: „Owoce surowe w odżywianiu przedwiosennym" z pogadanką „Składniki odżywcze pokarmów: witaminy" — oraz: „Kilka potraw z kuchni duńskiej" z pogadanką „Wartość kaloryczna pokarmów". Na skutek dużego zainteresowania, powtórzono kurs robienia kwiatów z celofanu i przeprowadzono 5-lekcjowy kurs robienia pasków z celofanu. Przeprowadzono 2-lekcjowy kurs dla instruktorek, urządzony przez Gazownię Miejską. Członkinie podjęły się zrobienia pewnej ilości rękawiczek na drutach dla wojska z materiału dostarczonego przez wojsko, traktując to jako pracę społeczną.

W maju dotychczasowa przewodnicząca, p. Z. Weiglowa ustąpiła z powodu złego stanu zdrowia, a na jej miejsce weszła I viceprzew. p. St. Błażejowska. Obecny *skład Zarządu:* przew. — p. St. Błażejowska, I vice-przew. — O. Korowiczowa. II vice-przew. — St. Weinertowa, sekr. — M. Koziarowa, zast. sekr. — St. Bojanowa, skarb. — St. Neymanowa, pp.: Z. Weiglowa. St. Ruckerowa, Z. Wygodzina, B. Kwiatkowska, J. Sywulakowa, M. Jagiełłowa, I. Gorecka, L. Matkowska, Z. Opiołowa, E. Bartoszewiczowa.

Odbyło się kilka posiedzeń Zarządu oraz jedno ogólne zebranie członkiń, na którym omówiono wyczerpująco sprawozdanie ze Zjazdu. Przygotowano pokazy: „Owoce surowe w odżywianiu przedwiosennym" (powtórzenie), „Letnie obiady i kolacje na maszynce spirytusowej". Przeprowadzono 8-lekcjowy kurs rękawiczek szytych ze skóry. Sekcja Odczytowa zorganizowała odczyt „O opiece nad rodakami na obczyźnie" oraz wycieczkę do Snopkowa. Urządzono wystawę na czterech przedmieściach Lwowa, po dwa dni na każdym przedmieściu: „Najtańsze urządzenie mieszkania z pak i juty" (ilustr. z tej wystawy patrz nr. 12 br). W czasie wystawy pogadanki: „Jak sprzątać" i „Jak wykonać powyższe meble"; jedna pogadanka przeznaczona była dla kobiet, druga dla ich mężów i synów.

Oddział w Warszawie

Nowy Świat 9

W okresie od 1 kwietnia do końca czerwca br. prace oddziału Warszawskiego przedstawiały się następująco

W *kwietniu* odbyły się pokazy prac domowych: odplamianie i odświeżanie ubrań; mycie okien, luster, drzwi, mebli malowanych i politurowanych; pranie bielizny, wełny i jedwabi; zmywanie naczyń — oraz pokazy kulinarne: dieta dla artretyków; potrawy dla dzieci, dieta dla chorych na anemię; wielki pokaz jarzynowy.

Prowadzono 20-lekcjowy kurs gosp. domowego dla pań i 2-lekcjowy kurs przystawek.

W *maju* odbyły się pokazy prac domowych: prasowanie bielizny półsztywnej; racjonalne sprzątanie codzienne, tygodniowe i sezonowe; pranie firanek i rozpinanie; pranie wełen i jedwabi; — oraz pokazy kulinarne: potrawy z przednich części mięsa wołowego z uwzględnieniem cielęciny; ciasta francuskie, półfrancuskie, ptysiowe, kruche i in.; wiosenne kolacje. Przeprowadzono 12-lekcjowy kurs gosp. domowego z pogadankami dla kobiet z przedmieść.



Lwów—przejście koło katedry Ormiańskiej. Fot. A. Lenkiewicz.

W *czerwcu* odbyły się pokazy kulinarne: zupy letnie, dodatki do zup. Pan Andrzej Mering dawał instrukcje do domowego wyrobu przetworów owocowych na zimę oraz poświęcił specjalnie jedno popołudnie na omówienie wartości odżywczej i sposobu konserwowania na zimę surowych soków owocowych (patrz nr. 13—14 „Pani Domu").

W okresie sprawozdawczym wygłoszono na zebraniach następ. odczyty: dr. Kasperowiczowa — „Wiosna a zdrowie", p. St. Kuszelewska-Rayska — „Ręce kobiety a piękno Polski" (o zadaniach kobiety na polu estetyki i ładu) oraz pogadanki: przetwory owocowe i jarzynowe. przygotowanie domu przed wyjazdem na letnisko lub urlop. Urządzono wycieczki na wystawę „Architektura wnętrza" w Inst. Propagandy Sztuki, do Zachęty Sztuk Pięknych oraz do fabryki Adamczewskiego.

Wydział Robót Ręcznych uwzględnił w programie swych lekcyj przede wszystkim rzeczy tanie jak bluzki ze lnu i wełny, pelerynki na drutach, torebki plażowe z płótna i t. p. Na zakończenie zorganizował wieczór z pogadanką p. Ankiewiczowej p. t. „Korzyści i przyjemności pani domu na wywczasach".

W maju zorganizowano dwie imprezy zewnętrzne. Jedną była wystawa „*Wiosna i lato dziecka*", urządzona na terenach cukierni „Bagatela", przez Wydział Dziecka pod przewodnictwem p. Anieli Choromańskiej. Wystawa obrazowała żywienie dziecka. higieniczne ubranie go, wyprawkę na letnisko, właściwe i niewłaściwe zabawki. urządzenie pokoju dziecinnego i t. p. Dział wydawnictw zaznajamiał matki ze specjalnymi czasopismami i książkami. Sprzedawano odpowiednie jadłospisy, przepisy i instrukcje w sprawie żywienia dzieci.

Drugą imprezą była *Rewia Mody*, urządzona w sali Tow. Higienicznego w obecności około 300 osób. Związek Pań Domu demonstrował właściwe i niewłaściwe ubranie do prac domowych. a znana w Warszawie firma „Studio Mody" — szereg strojów letnich, które wzbudziły duże zainteresowanie.

Poza tym w ciągu trzech ostatnich miesięcy przed wakacjami funkcjonowały stale: wzorownia sprzętów i narzędzi gospodarskich, poradnia gospodarska i prawna, czytelnia i t. d. oraz odbywały się stałe zebrania towarzyskie organizowane przez Wydział Klubowy pod kierownictwem p. Janiny Święchowej.

Chłopska spółdzielnia letniskowa.

Wieś Borki, w pow. prużańskim, na Polesiu, leży w pięknej okolicy, w kącie między puszczą Białowieską i Świsłocką nad Narewką. Pracowici i spokojni mieszkańcy tej wsi zajmują się flisactwem.

Postanowili oni w r. b. zorganizować spółdzielnię letniskową. Wspólnymi siłami urządzili plażę oraz szereg innych udogodnień dla letników. Zobowiązali się do tanich przewozów furmankami z Prużan do wsi. Jednocześnie założyli spółdzielnię spożywców, aby przebywający letnicy mieli możność na miejscu zaopatrywania się w artykuły spożywcze.

W ten sposób powstała pierwsza na Polesiu chłopska spółdzielnia letniskowa, której rozwój zapowiada się pomyślnie.

Kongresy mieszkaniowe i urbanistyczne.

W związku z tegoroczną wystawą, Paryż stał się punktem zbornym dla uczestników całego szeregu kongresów francuskich i międzynarodowych.

W dniach od 4 do 19 lipca b. r. odbyły się cztery wielkie kongresy międzynarodowe: dwa kongresy urbanistyki i spraw mieszkaniowych, zorganizowane przez Międzyn. Związek dla Spraw Mieszkaniowych i gospodarki miejskiej (Londyn) i przez Międzyn. Związek dla Spraw Mieszkaniowych (Frankfurt nad Menem). Oprócz tego konferencja, zorganizowana przez Międzyn. Związek Miast i Samorządów (Bruksela) i kongres Międzyn. Instytutu Nauk Administracyjnych (Bruksela).

Porządek dzienny obejmował rozważania następujących zagadnień: urbanistyka narodowa i jej stosunek do urbanistyki regionalnej; czynsze mieszkaniowe i finansowanie budowy domów mieszkalnych; wysokość i powierzchnia mieszkań; zadymienie i zanieczyszczenie powietrza; aprowizacja w mleko.

Codziennie przed południem odbywały się posiedzenia, popołudnia zaś zarezerwowane były dla wycieczek, zorganizowanych specjalnie dla uczestników kongresów w okolice Paryża i mających charakter fachowy.

Uczestnicy kongresów mieli sposobność poznania zachodniej i środkowej Francji, jak również Lionu, Marsylii i wybrzeży morza Śródziemnego, z okazji dwóch wycieczek o charakterze przyjemnościowym a zarazem badawczym.

Odbiór radiowy podczas lata.

Wiadomo powszechnie, że w porze letniej odbiór radia słabnie i pogarsza się. Najważniejszą przyczyną tego zjawiska jest większe tłumienie fal radiowych przez atmosferę, wynikające na skutek silnego promieniowania słońca. Fale radiowe rozchodzą się bowiem na dalsze odległości dzięki odbijaniu się od wyższych warstw atmosfery, zwanych jonosferą, która w porze letniej zawiera więcej ładunków elektrycznych i zamiast odbijać fale radiowe zaczyna je pochłaniać.

Drugą przyczynę słabszego odbioru w lecie stanowi większe pochłanianie fal radiowych przez powierzchnię ziemi, która w lecie wysycha, stając się przez to gorszym przewodnikiem.

Wreszcie przyczyną pogorszenia odbioru w lecie, szczególniej na długich falach są trzaski atmosferyczne. Jednak wzrost natężenia trzasków nie jest sam przez się tak wielki, lecz wskutek gorszych ogólnych warunków odbioru musimy zwiększać wzmocnienie aparatu, a przez to zwiększamy na niekorzyść stosunek natężenia trzasków do siły odbioru użytecznego. Jednym słowem: fale radiowe przychodzą osłabione, a trzaski są trochę silniejsze, i w rezultacie jakość audycji pogarsza się. Trzeba więc niekiedy zrezygnować z dużej siły odbioru, jeśli się nie chce jednocześnie słuchać głośnych trzasków i szumów.

Pewne osłabienie trzasków atmosferycznych można uzyskać przez odpowiednią regulację tonu. Jeżeli ustawimy regulator tonu na niskie dźwięki, to tym samym trzaski atmosferyczne zostaną znacznie stłumione, ponieważ składają się ona głównie z dźwięków bardzo wysokich. Równocześnie jednak wystąpi pewne zniekształcenie audycji, pozbawionej wysokich tonów, lecz jest to mniej rażące, niż słuchanie nieznośnych trzasków. Jeżeli odbiornik nie posiada regulatora tonu, to można go nabyć (jest to zwykły opornik pokrętny) i załączyć do gniazdek, przeznaczonych dla dodatkowego głośnika, albo jeśli takich gniazdek nie ma, to trzeba połączyć końcówki regulatora tonu z zaciskami głośnika istniejącego w odbiorniku, czyli równolegle do głośnika.

Kurs Przysposobienia Radiowego dla przedstawicieli stowarzyszeń współpracujących z S. K. R. K. w Poznaniu.

Rozgłośnia Polskiego Radia w Poznaniu zorganizowała pierwszy kurs (bezpłatny) przysposobienia radiowego dla delegatów stowarzyszeń, współpracujących z Polskim Radiem i Społecznym Komitetem Radiofonizacji Kraju.

Kurs ma na celu zaznajomienie z całokształtem zagadnień, związanych z radiofonią i pracą Rozgłośni Poznańskiej, tych osób, które w przyszłości utrzymywać będą w imieniu stowarzyszeń reprezentowanych bezpośredni kontakt z Polskim Radiem i Poznańskim Społecznym Komitetem Radiofonizacji Kraju, a na terenie swego stowarzyszenia prowadzić będą instruktorską pracę radiofonizacyjną.

Program kursu obejmuje wykłady i referaty następujące: ogólne zasady techniki radiowej, „Stacja nadawcza, jej zasięg i promieniowanie", „Urządzenia radiobiorcze", „Przygotowanie i wykonanie audycji", informacje i przepisy prawne i przemysłowo-handlowe, poza tym przewidziane jest zwiedzanie urządzeń Rozgłośni Poznańskiej.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PRZEDŁUŻENIE CECH NA ROK 1937.

KOSTKI BULIONOWE I BULION ZIARNKOWY „MAGGI"

Opis: „Pani Domu", nr. 5, 1934 r.
Wytwórca: Maggi, Spółka z o. o. fabryka w Poznaniu.
Cena: kostka 8 gr., pudełko bulionu ziarnkowego 1 kg. zł. 1.

Do nabycia w sklepach spożywczych.

CYKORIA, DOMIESZKA DO KAWY „SŁOŃCE", KAWA SŁODOWA I MIESZANKA BOHMA

Opis: „Pani Domu" nr. 6, 1934 r.
Wytwórca: Zjednoczone Fabryki Cykorii Ferd. Bohm i Gle a Sp. Akc. we Włocławku.

Cen a paczkę: Cykoria Bohma w opakowaniu żółtym 1/6 kg. — 30 gr.: domieszka do kawy „Słońce" w opakowaniu pomarańczowym 1/6 kg. — 30 gr.: kawa słodowa Bohma 1/4 kg — 40 gr.; mieszanka Bohma 1/4 kg — 55 gr.

Do nabycia w sklepach spożywczych.

PROSZEK DO PIECZENIA CIASTA „DAWA"

Opis: „Pani Domu", nr. 15, 1935 r.
Wytwórca: Dr A. Wander Sp. Akc. Kraków.
Cena: Za torebkę 20-gramową (wraz z opakowaniem) zł. 0.15.

Do nabycia w sklepach spożywczych i kolonialnych.

PRZETWORY OWOCOWE I JARZYNOWE „PROSNA"

Konserwy z groszku, fasoli i pomidorów, jarzyny suszone, kompoty, marmolady luksusowe, dżemy (jamy), syropy (soki) owocowe.

Opis: „Pani Domu" nr. 12, 1935 r.

Wytwórca: Fabryka Konserw i Preparatów Spożywczych „Prosna", Sp. z o. o., Kalisz, ul. Legionów 64.

Cena detaliczna: groszki cukrowe, puszka o wadze 1 kg od zł. 1.80 — 2.70.

Fasole — puszka o wadze 1 kg od 1.35 — 1.65.
Pomidory (ekstrakt) — puszka o wadze ½ kg zł. 0.75.
Kompoty różne — puszka o wadze 1 kg od zł. 1.70 — 2.30.

Soki owocowe (65% cukru) butelka ½ litra zł. 2.

Mieszanka z jarzyn suszonych „Julienne", torebka celofanowa wagi 100 g — 50 gr.

Dżemy (jamy) słój ½ kg od zł. 2.25 — 3.35.

Marmolady na wagę bez opakowania 1 kg. od zł. 2.50 — 3.20.

Do nabycia w sklepach kolonialnych większych miast polskich.

ŁYŻKI MIAROWE

Opracowane przez Instytut Gospodarstwa Domowego w porozumieniu z Polskim Komitetem Normalizacyjnym, w celu ułatwienia dokładnego wymierzania małych ilości produktów żywnościowych.
Opis: „Pani Domu", nr. 12 z 1933 r. i nr. 1. z 1934 r.
Wytwórca i sprzedawca F-ma Bracia Henneberg, Warszawa, ul. Trębacka 1.
Cena zł. 3.30.

PATENTOWANA KUCHENKA GAZOWA (benzynowa) „DOMOGAZ"

Opis: „Pani Domu" nr. 10, 1934 r.
Wytwórca Huta Ludwików Sp. Akc. Kielce, skrzynka poczt. 101. Skład fabryczny w Warszawie, Graniczna 12.
Cena kuchenki od zł. 38 do zł 119.

POMORSKA DOMOWA KUCHNIA WĘGLOWA

Opis: „Pani Domu" nr. 10, 1935 r.
Wytwórca: Herzfeld i Victorius Sp. Akc. Grudziądz. Fabryczne Biuro Sprzedaży: Warszawa, Nowy Świat 31.
Cena od zł. 120 do zł. 440. zależnie od wykonania i rozmiaru.

POMORSKA DOMOWA KUCHNIA GAZOWA

Opis: „Pani Domu" nr. 10, 1935 r.
Wytwórca: Herzfeld i Victorius S. A. Grudziądz.
Fabryczne biuro sprzedaży: Warszawa, Nowy Świat 31.
Cena od zł. 260 do zł. 350 zależnie od rozmiaru.

WYŻYMACZKA DO BIELIZNY „SYRENA"

Opis: „Pani Domu" nr. 12, 1932 r.
Wytwórca Lilpop, Rau i Loewenstein S. A. w Warszawie.
Cena zł. 47 do zł. 55.

MYDŁO DO PRANIA „REWOLWER"

Opis: „Pani Domu" nr. 14, 1935 r.
Wytwórca: F-ma Majde i S-ka, Warszawa, ul. Okopowa 15.
Cena kawałka o wadze ½ kg zł. 0.75.
Do nabycia w mydlarniach.

PŁATKI MYDLANE „MAJDE"

Opis: „Pani Domu" nr. 14, 1935 r.
Wytwórca: F-ma Majde i S-ka, Warszawa, ul. Okopowa 15.
Cena pudełka 50 g (z opak.) zł. 0.30 — zł. 0.35, pudełka o wadze 100 g (z opak.) zł. 0.55 — zł. 0.60.
Do nabycia w mydlarniach.

„KWITOTEKA" TECZKA DO PRZECHOWYWANIA KWITÓW

Opis: „Pani Domu" nr. 15, 1935 r.
Wytwórca Kazimierz Talikowski. Wytwórnia wyrobów introligatorskich. Warszawa, Krochmalna 47.
Cena zł. 3.50 za sztukę.

Koniec działu Instytutu Gospodarstwa Domowego

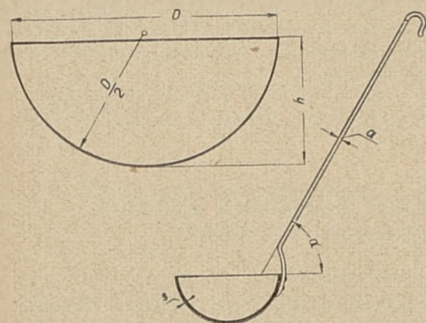
Normalizacja w gospodarstwie domowym

Normy opracowane przez Instytut Gospod. Domowego pod przewodnictwem mgr. J. Brzozowskiej-Romanowej dla Polskiego Komitetu Normalizacyjnego przy Ministerstwie Przemysłu i Handlu.

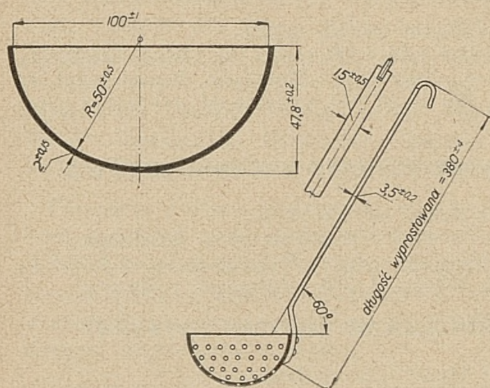
Łyżki aluminiowe czerpakowe

PN *) D – 220

Wymiary w mm.



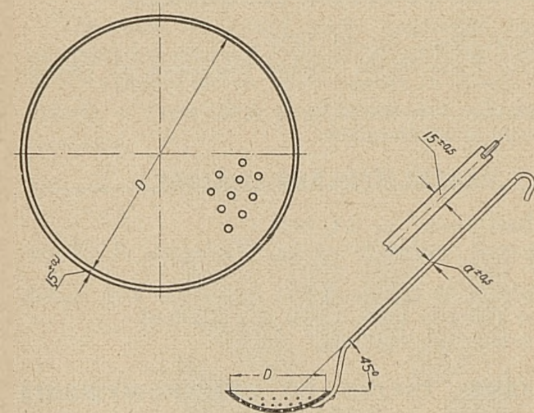
Promień kuli	D/2	40	50	62.5
Wysokość wewnętrzna	h	37,3	47,8	61,2
Objętość w cm³	v	125	250	500
Długość wyprostowanego trzonka	l	340	380	400
Kąt nachylenia trzonka	α	60°	60°	60°
Grubość trzonka	a	3	3.5	3,5



Łyżka aluminiowa cedzakowa (durszlakowa)

PN D – 221

Wymiary w milimetrach podano przy rysunkach.



Łyżki aluminiowe szumówki

PN D – 222

Wymiary w mm.

Średnica	D	80	100	125
Długość wyprostowanego trzonka	l	340	380	400
Grubość trzonka	a	3	3,5	3.5

UWAGA. Trzonek łyżki aluminiowej czerpakowej, cedzakowej i szumówki winien być przynitowany tak, aby nie było przestrzeni pomiędzy nim a łyżką.

*) Podane wyciągi z norm Polskiego Komitetu Normalizacyjnego mogą być przedrukowane tylko za zgodą Polskiego Komitetu Normalizacyjnego Warszawa—Rakowiecka 4. Poprzednie komunikaty o normalizacji w gosp. dom. patrz Nr. 1, 7, 9 i 13—14 b. r.

Farby olejne do malowania sprzętu domowego

Gospodarstwo domowe jest warsztatem prac szczególnie różnorodnych; do należytego ich wykonania często nie wystarcza dobra wola, wrodzona pracowitość lub zamiłowanie, trzeba jeszcze znać materiał, z którym się ma do czynienia, sposób jego konserwowania i użycia; wówczas można otrzymywać lepsze wyniki przy mniejszym nakładzie kosztów i pracy. W porze letniej, podczas odświeżania i remontu mieszkań, wydatki na materiały malarskie stanowią niekiedy poważną sumę w budżecie pani domu, dlatego należy orientować się w dobroci kupowanego towaru i umiejętnie nim gospodarować.

Właściwe stosowanie farb olejnych może oddawać duże usługi w gospodarstwie domowym. Farby olejne bowiem dobrze konserwują sprzęt domowy; przy pomocy farb można łatwo dobierać barwy w umeblowaniu tak, aby dawały miłą dla oka całość; wreszcie przez malowanie można sprzęt domowy łatwo odświeżać i utrzymywać w należytej czystości. Korzyści te uzyskuje się wówczas tylko, gdy farba zostanie właściwie dobrana i umiejętnie nałożona. Nieodpowiednio dobrana i źle nałożona farba — zamiast pożytku przysparza kłopotów, gdyż jest przylepna, wsiąkliwa i łatwo ściera się z powierzchni. Chcąc uniknąć tego, a jednocześnie osiągnąć jak najlepsze rezultaty należy zapoznać się z pewnymi wiadomościami z zakresu technologii materiałów malarskich i techniki malowania farbami olejnymi.

Wybór farb.

Farby olejne zwykłe, tzw. pokostowe, składają się z farby suchej, pokostu lnianego i terpentyny względnie benzyny lakierowej. Farba sucha nadaje farbie olejnej barwę oraz zwiększa trwałość powłoki, pokost jest spoiwem i wiąże poszczególne cząstki farby suchej na skutek pewnych chemiczno-fizycznych przemian, zachodzących pod wpływem tlenu z powietrza. Przemiany te są zjawiskiem popularnie nazywanym *wysychaniem* powłoki farby. Nazwa ta nie oddaje ściśle istoty rzeczy, gdyż jakkolwiek powłoka oddaje pewną ilość wilgoci podczas swego zestalania się, to jednak główne działanie polega na pobieraniu tlenu z powietrza przez nienasycone związki chemiczne, znajdujące się w oleju lnianym. Trzeci składnik, terpentyna, ma na celu regulowanie płynności farby i współdziałanie w nakładaniu farby w odpowiedniej grubości (około 0,05 mm). Terpentyna poza tym wpływa na przebieg schnięcia dzięki swym własnościom utleniającym, mianowicie przyśpiesza wysychanie farby. Terpentyna bywa niekiedy mieszana z benzyną lakierową. Każdy z wymienionych składników powinien odpowiadać pewnym wymaganiom pod względem swej jakości: farba sucha musi być bardzo dokładnie zmielona i niezafałszowana, pokost powinien być odpowiednio gotowany i odstały, a terpentyna czysta i nieprzestarzała.

Sposób przygotowania farby olejnej pokostowej, pozornie prosty, nie jest takim w rzeczywistości i wymaga pewnych mechanicznych urządzeń oraz fachowego doświadczenia wytwórcy. Sporządzanie farby olejnej zasadniczo polega na ucieraniu farby suchej z pokostem. Ucieranie to jest pracą bardzo mozolną, długą i wymagającą dużego wysiłku. Technika ucierania farb suchych z olejem przypomina częściowo wyrabianie ciasta z mąki i tłuszczu, z tą różnicą, że w farbach mamy do czynienia z materiałem znacznie twardszym, trudniej zwilżającym się i posiadającym mniej subtelne rozdrobnienie. Fabryki ucierają farby za pomocą specjalnych maszyn, w których całą nieomal pracę wykonują odpowiednio zestawione walce. Proces ucierania i mieszania farb trwa wiele godzin, a w przypadku farb drukarskich specjalnych — nawet wiele dni. Im farba jest lepiej utarta, tym trwalszą i piękniejszą daje powłokę. To też ręcznie przygotowana farba przez zwykłe zmieszanie, w nieodpowiedniej kolejności składników, nie może posiadać tej jednolitości i rozdrobnienia, co farba sporządzona fabrycznie. Farba pokostowa, przygotowana w skali technicznej (w fabryce) i nakładana fachowo, może być stosowana z pożytkiem do malowania wielu przedmiotów, lecz do konserwacji sprzętu domowego nie zawsze jest godna polecenia.

Sprzęt domowy, zwłaszcza kuchenny, jest w dużym stopniu narażony na działanie wody i mydła, gdyż musi być często zmywany; do takich celów wyrabiane są specjalne farby, uszlachetniane za pomocą olejów schnących zagęszczanych i twardych żywic. Są to *farby lakierowe*, zwane w handlu *emaliami lakierowymi* lub wprost *lakierami*. Farby lakierowe różnią się od farb pokostowych tym, że zamiast pokostu posiadają lakier olejny. Lakier ten spreparowany jest także na oleju lnianym gotowanym, lecz znacznie więcej zagęszczonym niż pokost. Zagęszczenie oleju lnianego, używanego do wyrobu dobrych lakierów olejnych, jest niekiedy posunięte tak daleko, że otrzymany preparat nabiera cech substancji stałej. Taki olej zagęszczony, mówiąc z niemiecka olej „stały" (Standoel), jest dużo trwalszy i odporniejszy na działanie wody niż zwykły pokost lniany; dlatego bywa używany do wyrobu farb lakierowych. Poza olejem zagęszczonym lakier olejny zawiera żywice, których zadaniem jest zwiększać twardość powłoki. Żywice te, nazywane kopalami, podobne są w wyglądzie zewnętrznym do naszej rodzimej żywicy, kalafonii, lecz znacznie przewyższają ją pod względem twardości i temperatury mięknienia. Kopale sprowadza się z zagranicy, przeważnie z Afryki. Obecnie, w dobie wielkich wysiłków w kierunku samowystarczalności pod względem surowców, kopale są zastępowane w coraz większych ilościach przez kopale sztuczne, zwane żywicami sztucznymi, wyrabianymi z surowców krajowych, przeważnie z produktów destylacji węgla kamiennego. W Polsce także wyrabia się żywice sztuczne do wyrobu przedmiotów drobnych jak guziki, klamerki, zapinki, pudełka, naczynia itd., a ostatnio zapoczątkowano produkcję żywic sztucznych w rodzaju kopalów — do wyrobu lakierów.

Jeżeli więc Polska może produkować swoje żywice, swój olej lniany, posiada bowiem plantacje lnu, dzisiaj bardzo propagowane dla włókna lnianego, jeżeli otrzymuje terpentynę z drewna sosnowego własnych lasów

i wydobywa benzynę z rodzimej ropy naftowej, to okazuje się, że pod tym względem jesteśmy samowystarczalni. Farby suche w większości zapotrzebowania posiadamy także w własnym kraju, przy czym niektóre z nich, jak np. biel cynkowa, zwana przez malarzy pokojowych cynkwajsem (od niemieckiego „Zinkweiss"), są produkowane u nas w dużych ilościach i pierwszorzędnej jakości. Farby lakierowe zatem są i mogą być produkowane w kraju z własnych surowców w coraz lepszych gatunkach nie ustępując zagranicznym farbom i lakierom. Farby te jako krajowe wyroby i jako bardziej trwałe oraz odporne na działanie wody i mydła powinny być używane do malowania sprzętu domowego.

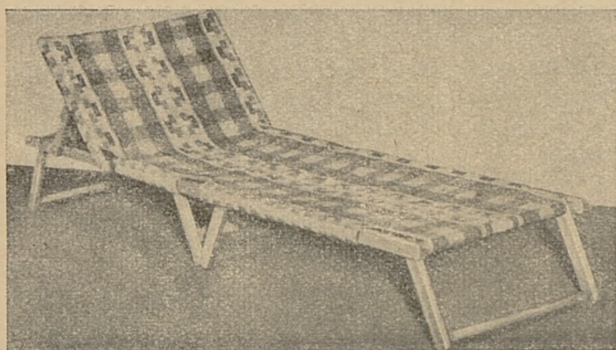
Wprawdzie farby lakierowe są droższe od farb pokostowych, jednak w kalkulacji całości, przy porównaniu robocizny i czasu trwania powłoki pokostowej i lakierowej, okazują się bardziej ekonomiczne. Poza tym powłoki farb lakierowych są znacznie więcej połyskowe, gładkie i równe, bez śladów pociągnięć pędzla.

Sposób malowania.

Równie ważne, jak dobieranie gatunku farby, jest — przy konserwacji i odświeżaniu sprzętu — dobre pomalowanie czyli dokładne i staranne rozprowadzenie farby po powierzchni. W tym celu należy dobrać sobie w miarę możności odpowiednie miejsce, nienarażone na silne działanie wilgoci, kurzu i temperatury, zaopatrzyć się w czysty i suchy pędzel oraz przygotować powierzchnię sprzętu.

Świeżą powierzchnię drewna należy czyścić na sucho (zheblować, zdrapać lub zetrzeć papierem szmerglowym), starą lub bardzo zanieczyszczoną wymyć np. szarym mydłem z wodą, a potem bardzo starannie spłukać i dokładnie wysuszyć. Po wysuszeniu zagruntować pokostem z dodatkiem terpentyny (około 15%) lub farbą olejną, rozcieńczoną terpentyną. Powłoka gruntowa powinna być cienka i matowa, gdyż wtedy lepiej wysycha i daje lepsze warunki do przylegania następnej warstwy farby. Po zagruntowaniu i wysuszeniu powierzchni należy malować farbą lakierową, nakładając ją równo i możliwie cienką warstwą, konieczną do pokrycia (1 kg farby powinien wystarczyć przeciętnie na 8—10 metrów kwadratowych powierzchni). Znacznie lepsze wyniki uzyskuje się przy nałożeniu dwóch warstw cienkich niż jednej warstwy dwa razy grubszej. Wysychanie cienkiej warstwy farby postępuje znacznie prędzej niż powłoki

Wygodny leżak obity płótnem. Oparcie pod plecy i głowę może być dowolnie regulowane.



grubej, zestalanie się jej bowiem w głąb jest ułatwione dogodniejszym dostępem tlenu.

O ile sprzęt był już przedtem malowany i posiada miejscami dość dobrze zachowaną powłokę starej farby, to nie należy jej zdejmować, a tylko całą powierzchnię wygładzić, najlepiej papierem szmerglowym, następnie odkurzyć i pomalować na świeżo. Gdyby zaś dawna farba była złego gatunku i lepiła się do palców, to należy ją zheblować lub zmyć terpentyną, benzyną lub nawet gorącą wodą z szarym mydłem, spłukać wodą, wysuszyć i postępować jak omówiono wyżej. Po ukończeniu należy farbę zostawić w spokoju do zupełnego wyschnięcia.

Należy uwzględnić to, że z farby musi ulotnić się cała zawartość rozpuszczalnika, terpentyny i benzyny, a do tego potrzebna jest dobra przewiewność, że farba musi pobrać odpowiednią ilość tlenu, a więc pożądany jest jak największy dostęp świeżego i suchego powietrza. Dogodnie jest więc przeprowadzać malowanie w porze letniej, w dnie pogodne, a pomieszczenie ze schnącym malowanym sprzętem dobrze wietrzyć. Czas schnięcia starać się dobierać w miarę możności jak najdłuższy, gdyż im lepiej farba wyschnie, tym trwalsza jest potem jej powłoka. Dobre emalie lakierowe, zwłaszcza w kolorach czarnym, czerwonym i żółtym, muszą schnąć dłużej niż jedną dobę; szybko wysychające farby (z dużym dodatkiem terebiny) nie zawsze są wskazane, gdyż tylko początkowo dają piękne efekty zewnętrzne, potem szybko pękają i odpryskują.

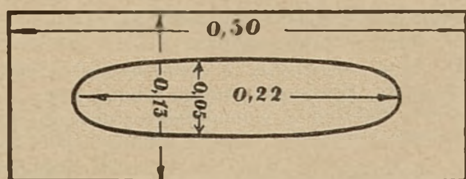
Niezużytą farbę należy zostawiać w pudełku szczelnie zamkniętym, przydaje się ona do zamalowania nieuniknionych skaleczeń lub zdarć powłoki. O ile farba jest przechowywana dłużej i z biegiem czasu powstaje na jej powierzchni gruby kożuch, należy go przed użyciem farby zdjąć i odrzucić, farbę dobrze rozmieszać, rozcieńczyć w razie zagęszczenia terpentyną lub benzyną lakierową i używać do malowania jak zwykle. Nie należy przechowywać farby zbyt długo, np. dwa lub trzy lata, nawet szczelnie zamkniętej, gdyż skamienieje na dnie naczynia i ani rozmieszać ani rozcieńczyć jej nie można. Pędzel po malowaniu powinien być natychmiast, dopóki farba na nim nie zaschnie, oczyszczony: resztki farby z pędzla wytrzeć papierem lub szmatą na sucho, pędzel wymyć gorącą wodą z mydłem, spłukać wodą czystą i pozostawić do wyschnięcia.

Dobrze pomalowana i wysuszona powierzchnia powinna być błyszcząca, równa, nie lepiąca się (nie powinna mieć odcisków daktyloskopijnych po dotknięciu palcem) i nie posiadać śladów pociągnięć pędzlem.

Szczególne starannego malowania wymaga podłoga kuchenna, gdyż powłoka na niej podlega największemu zniszczeniu: ścieraniu, działaniu tłuszczów, temperatury, wody, mydła itp. Smarowanie pastą malowanej podłogi dla zwiększenia ginącego połysku jest zabiegiem wręcz szkodliwym dla farby, która ulega działaniu terpentyny i benzyny znajdujących się w paście podłogowej i po kilkakrotnym zapastowaniu ściera się i w ogóle schodzi z powierzchni desek. Podłoga malowana emalią lakierową może być myta wodą ciepłą z mydłem, przy czym nie jest wskazane szorowanie twardą szczotką, a tylko pocieranie miękką ścierką; po wymyciu należy podłogę dobrze spłukać z mydła i wytrzeć prawie do sucha; wówczas malowana podłoga zachowuje swój własny połysk dość długo i nie tak łatwo przeciera się. Co rok jednak powinna być odświeżana. Jest to wprawdzie

dość kłopotliwe, ale malowana podłoga jest łatwiejsza do utrzymania w czystości niż podłoga smarowana kolorową pastą, łatwo czepiającą się obuwia i roznoszącą się po całym mieszkaniu. Podłoga kuchenna biała, niekonserwowana ani farbą ani pastą, jest znów bardzo trudna do utrzymania w czystości i wymaga częstego mycia, przy którym niszczy się drewno podłogi i wprowadza się niepotrzebną wilgoć do mieszkania.

Farby *białe*, używane do malowania sprzętu kuchennego lub do mebli w pokoju dziecinnym, mają skłonność do miejscowego żółknięcia. Jest to właściwość białych farb olejnych w ogóle, przy czym miejsca dobrze oświetlane pozostają jasne, zaś miejsca nieoświetlane lub zasłonięte — żółkną, tworząc na powierzchni biało malowanego sprzętu żółte smugi i plamy. Praktycznie jest więc od razu zamiast czysto białej farby dobierać jej odcień kremowy (tzw. „odcień kości słoniowej") lub też pamiętać i ustawiać sprzęt w ten sposób, aby oświetlenie jego powierzchni było mniej więcej równomierne. Rozjaśnianie farb białych za pomocą błękitu ultramarynowego jest mało celowe, gdyż farby wówczas posiadają jeszcze większą skłonność do zmian barwy, ultramaryna bowiem jest dość czuła na różne wyziewy, zwłaszcza kwaśne.



Blachę, tekturę lub nawet papier można wyciąć i dopasować tak, by przez otwór przeszła klamka, jej oprawa, zamek i t. p. zaś malowane miejsca wokół klamki były osłonięte. Szablon taki chroni od zabrudzenia powłokę farby olejnej przy czyszczeniu części metalowych drzwi, okien i t. p. Na rysunku projekt szablonu z blachy, dostosowanego do przeciętnego kształtu i wymiarów klamek.

Usuwanie plam z powłoki farby na drzwiach w pobliżu klamki można łatwo uskuteczniać za pomocą spirytusu denaturowanego, który znajduje się prawie w każdym gospodarstwie; powłoka od spirytusu nie straci połysku. Przy czyszczeniu klamek rozmaitymi proszkami lub płynami powłoka farby narażona jest zawsze na zabrudzenie, a nawet zniszczenie; w takich razach dobrze jest zasłonić ją wyciętym z blachy lub tektury szablonem, okrywającym miejsca wokół klamek, zatrzasków itp.

Powłoka dobrej farby lakierowej przedstawia dość trwałą ochronę powierzchni przedmiotu malowanego, nie jest jednak niezniszczalna. Niewłaściwe jej traktowanie prowadzi — podobnie jak każdego innego przedmiotu — do zniszczenia. W miarę możności należy ochronić ją od działania niszczących czynników. A więc powłokę farby, jak wspomniano, można myć wodą ciepłą z mydłem zwykłym, nie można natomiast zostawiać resztek mydła i wody do samorzutnego wyschnięcia. Należy pamiętać, że na powłokę farby silnie działają: terpentyna, benzyna, pasta podłogowa, szare mydło, płyny alkaliczne do czyszczenia metali itp.

dr. Helena Chmielecka.

Uwagi

O budownictwie wiejskim i letniskowym

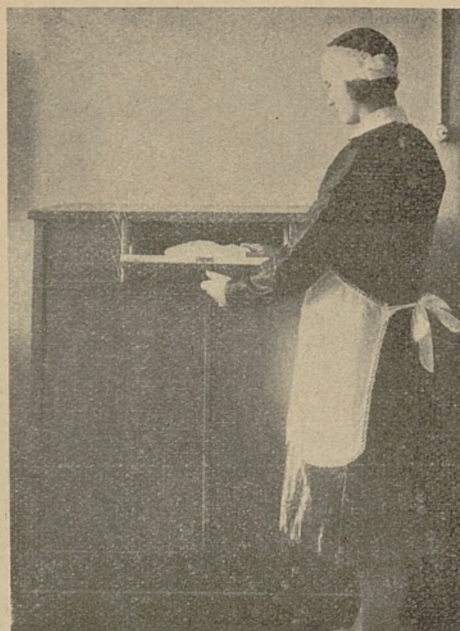
Związek Powiatów R. P. (Warszawa, Marszałkowska 81a) wydał pod powyższym tytułem broszurę w opracowaniu inż. arch. H. Jasieńskiego i Z. Novaka. Wydawnictwo to zainteresuje napewno nietylko fachowców, lecz i panie domu, które bądź planują i przystępują do budowy własnego letniska czy domu na wsi, bądź też zajmują się tym zagadnieniem z racji ich pracy społecznej lub zamiłowania.

Wydawnictwo obejmuje plansze i 9 stron treściwych uwag o planach zabudowania i planach regionalnych. Dalej mówi się o brzydocie większości nowo budowanych domów i analizuje ten stan rzeczy (nadmierna wysokość domu w stosunku do jego powierzchni, kształty dachów, kolor budynku i materiał użyty do budowy i t. d.).

Na 17 planszach umieszczono rysunki dobrego i złego rozwiązania poruszonych zagadnień, poczynając od kształtu dachu, po przez proporcję domów i style wiejskiego budownictwa — aż do otoczenia budynku i zadrzewienia siedziby.

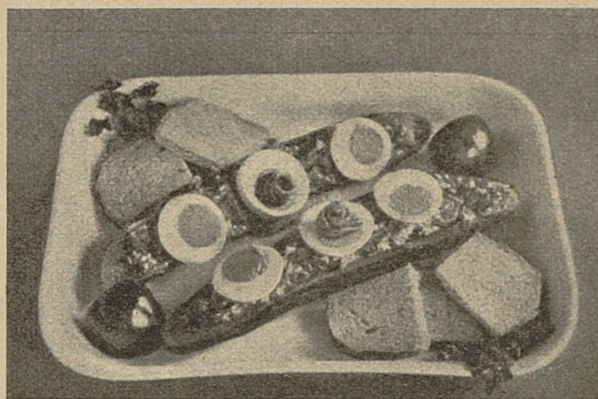
Wydawnictwo opracowane jest w formie przystępnej i może liczyć na zainteresowanie się nim szerokich kół czytelników.

Wzorownia Związku Pań Domu w Warszawie demonstruje szafkę na brudną bieliznę. Bieliznę wrzuca się przez otwór górny, wyjąć jej tamtędy jednak nie można. Służą do tego drzwiczki, zwykle zamknięte na klucz. Szafka ma kształt wygodny. Może być zrobiona z drewna sosnowego lub olszowego, w kolorze naturalnym, albo lakierowana olejno. Szafka winna być wentylowana.





W sezonie ogórków można podawać je w bardzo urozmaicony sposób Oto kilka projektów afektownych dań z ogórków.



Duży kwaszony ogórek umyć, przekrajać wzdłuż, wydrążyć i napełnić farszem zrobionym z majonezu i szynki lub resztek pieczonej cielęciny albo resztek gotowanej czy smażonej ryby. Jako przybranie: plasterki jaj i pomidorów, listki sałaty; obok zgrabne kromki chleba.

Jadłospisy jarskie

OBIAD. Zupa pomidorowa ze śmietaną, z kluskami półfrancuskimi. Omlet z grzybami duszonymi bez śmietany, ziemniaki. Kompot z gruszek z surowymi czereśniami.

KOLACJA. Fasola szparagowa z wody z bułeczką rumienioną z masłem surowym (patrz nr. 13—14 br.). Chleb z masłem i ogórkiem kiszonym. Herbata.

OBIAD. Surówka z jarzyn w pomidorach (wydrążone środki użyć na sos). Zupa z groszku zielonego z grzankami. Gołąbki z kapusty z ryżem w sosie pomidorowym, albo ogórki faszerowane ryżem w sosie pomidorowym. Krem owocowy.

KOLACJA. Ziemniaki, jaja sadzone, mizeria ze śmietaną. Chleb z miodem, herbata.

OBIAD. Barszcz biały z serwatki, ziemniaki kraszone. Kotleciki z jaj, szpinak, kalafiory. Galaretka lub mus owocowy.

KOLACJA. Sałatka z kiszonych ogórków i pomidorów. Chleb, masło. Pierogi z twarogu ze śmietaną.

OBIAD. Zupa owocowa ze słodkimi grzankami bez śmietany. Pasztet jarski z sosem grzybowym. Sałata zielona. Legumina z białek lub pieczony omlet zwijany z bitą śmietaną.

KOLACJA. Ziemniaki duszone z pomidorami ze śmietaną. Słodkie grzanki, kompot ze śliwek.

OBIAD. Zupa ogórkowa z ziemniakami. Pierogi ze słodkiej kapusty. Biszkopt z sosem waniliowym.

KOLACJA. Sałatka z pomidorów, chleb, masło. Kalafiory z wody z masłem. Ciastka domowe. Herbata.

S. Witkowska.

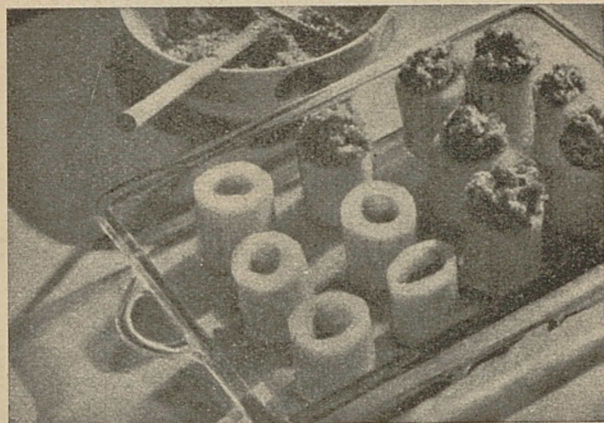
Przepisy

Barszcz biały z serwatki

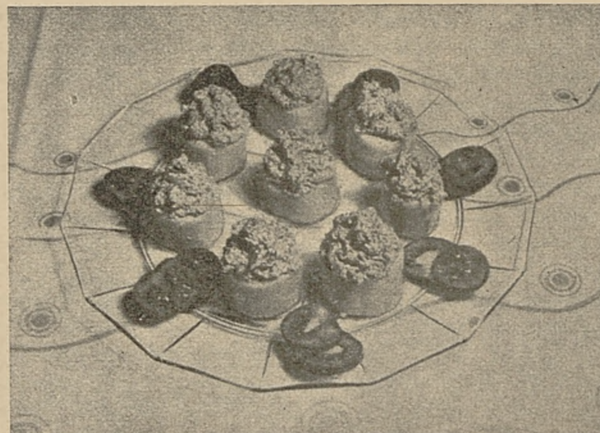
25 dkg włoszczyzny z cebulą
grzyb suszony lub kilka świeżych
1 litr wody
2 dkg mąki
1/2 litra serwatki
1/8 litra śmietany
zielony koper

Wygotować wywar z jarzyn i grzybów, przecedzić. Rozmieszać mąkę z małą ilością zimnej wody, rozprowadzić częścią wrzącego wywaru, wlać i zagotować. Odstawić z ognia, połączyć z serwatką i śmietaną, osolić, dodać siekanego koperku, kto lubi — 1/3 ząbka czosnku roztartego z solą. Osobno podać ziemniaki polane masłem lub słoniną.

Surowe ogórki obrać, wydrążyć, pokrajać na równe kawałki, ustawić na szklanym półmisku i napełnić surówką z jarzyn, jaj na twardo i śmietany. (Ilustracje z „Frauen-Warte", VII 1934).



Napół ukwaszone ogórki obrać, wydrążyć i pokrajane na kawałki 4 cm dług. ustawić na szklanym talerzu i napełnić sałatką jarzynową, np. gotowanym groszkiem zielonym z jajami na twardo w majonezie. Jako przybranie: plasterki pomidorów.



Uwaga. Serwatkę można też używać do botwinki i zabielanego barszczu z buraków zamiast cytryny lub octu. W ten sam sposób można zużytkować kwas z ogórków kiszonych w domu.

Zupa z zielonego groszku

25—30 dkg jarzyn z cebulą	3 dkg mąki
35 dkg łuskanego zielonego groszku	¼ litra słodkiej śmietanki lub mleka, sól
3 dkg masła	(1 żółtko)

Wygotować wywar z jarzyn w litrze wody. Osobno ugotować zielony groszek w ½ litra wody. Wywar przecedzić, groszek przetrzeć przez sito lub cedzak do wywaru. Masło rozgrzać, wsypać mąkę, przesmażyć, ale nie rumienić, odstawić z ognia, rozprowadzić zimną wodą i wywarem, wlać i zagotować śmietankę lub mleko przegotowane, rozprowadzić gorącą zupą i połączyć już nie gotując. Aby zupa była jeszcze smaczniejsza i pożywniejsza można zaciągnąć ją żółtkiem.

Podawać z groszkiem ptysiowym (patrz nr. 4, 1935) lub grzankami. Zupa ta nadaje się na użytek codzienny, ale jest tak wykwintna, że może figurować w jadłospisie przyjęciowym.

Uwaga. Zielone i mięsiste łupiny strąków wygotować wraz z jarzynami w wywarze, a zupełnie młode po ściągnięciu błonki — razem z groszkiem.

Jarski pasztet w kruchym cieście

20 dkg mąki	kwaśna śmietana
10 dkg tłuszczu	sól
1 żółtko	

Ciasto. Przesianą mąkę posiekać z tłuszczem, dodać żółtko i około 1 łyżki śmietany. Zarobić ciasto ręką i wynieść w chłodne miejsce.

10 dkg ryżu	3 dkg masła
4 dkg grzybów suszonych	cebula
1 lub 2 jaja	zielona pietruszka

Nadzienie I. Ugotować grzyby do miękkości, posiekać. Ugotować ryż na sypko; jaja ugotować na twardo i pokrajać. Cebulę pokrajać drobno, przesmażyć na maśle na jasno złoty kolor, dodać posiekane grzyby, przesmażyć, wymieszać z ryżem, jajami, pietruszką, osolić do smaku, ostudzić.

główka kapusty wagi ¾ kg	6—8 dkg tłuszczu
	sól, cebula

Nadzienie II. Kapustę oczyścić, opłukać, podzielić na części, a po oddzieleniu głąbów, posiekać tasakiem na desce, położonej na stolnicy. Pokrajać drobno cebulę, przesmażyć na tłuszczu, ale nie rumienić; posiekaną kapustę włożyć do cebuli, przykryć i dusić bez wody do miękkości, skrapiając kilkoma łyżeczkami wywaru z grzybów. Ostudzić.

Pasztet. Ciasto wywałkować, wylepić nim dokładnie formę pasztetową, tortownicę lub niski garnek tak, aby ciasto zwisało poza brzegi. Ułożyć na przemian ryż, i kapustę i zalepić wierzch pasztetu ciastem. Upiec na złoty kolor. Przed podaniem wyjąć z formy, pokrajać w gwiazdę i tak ułożyć na okrągłym półmisku.

Osobno podać sos grzybowy, przygotowany z pozostałego wywaru grzybowego ze śmietaną, z dużą ilością koperku lub zielonej pietruszki.

Mus z galaretki owocowej

¼ litra soku owocowego mocno słodzonego	2 dkg żelatyny
¾ litra wody wrzącej	owoce lub konfitury

Żelatynę opłukać, namoczyć w zimnej wodzie, wycisnąć, włożyć do odmierzonej wrzącej wody, rozpuścić, ostudzić i połączyć z sokiem owocowym, wymieszać. W razie pobrzeby dodać cukru i soku z cytryny. Postawić na lodzie lub chłodzić w zimnej wodzie, często zmienianej. Gdy galaretka zacznie tężeć, ale jeszcze jest płynna, ubijać ją trzepaczką (naczynie stoi na lodzie lub w zimnej wodzie) aż zbieleje, narośnie i zgęstnieje. Wtedy wymieszać z niewielką ilością owoców sezonowych lub konfitur. Wyłożyć do formy lub od razu do szklanej salaterki i zastudzić. Przybrać surowymi owocami lub konfiturami.

S. Witkowska.

Sprostowanie.

W przepisie na cocktail z soku pomidorowego (Amerykańskie napoje chłodzące — nr. 13—14 b. r., str. 279) błędnie podaliśmy nazwę przyprawy korzennej. Jest to przyprawa zwana sosem Worcester.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10. półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.

Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.

Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.

Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: M. Romanowa. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa

7389 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.